

Beginnen met Coachen | Basisopleiding Coaching | Start to coach

Table of Contents

<i>Deel 1 - Wat is coaching (niet)?</i>	3
Wat is coaching?	3
Een coach is... ..	5
Het verschil tussen coaching en therapie	6
Met wat voor vragen kan je bij een coach terecht?	7
<i>Deel 2 - Structuur van het coachgesprek en -traject</i>	8
Het Intakegesprek.....	8
<i>Deel 3 – Coaching Attitudes</i>	9
Demo van een coachgesprek	9
Attitude 1 – Wie jij bent bepaalt het resultaat	10
Attitude 2 – Laat het uit je klant komen.....	12
Attitude 3 - Exploreren vs. Oplossen	13
<i>Deel 5 – Coaching Tools</i>	14
DEMO – De Coaching Tools in actie.....	14
<i>Deel 6 – Evalueer jezelf als coach</i>	16
Template evaluatie coachgesprek.....	23

Welkom!

Schitterend dat je de beslissing neemt om coach te worden.

Je zal via de video's en opdrachten ontdekken wat coaching is, hoe een coach in het gesprek zit, hoe je een gesprek opbouwt. Je leert concrete coachtechnieken waarmee je vandaag nog aan de slag kan. Alles met oefeningen en opdrachten die je zelf kan doen, of met mensen in je omgeving. Tot slot geven we je nog mee wat er nog allemaal is naast wat je net leerde.

Laten we eraan beginnen!

Met warme groeten,
Het YourCoach Team

Deel 1 - Wat is coaching (niet)?

Wat is coaching?

Neem even de tijd om na te denken over de volgende vragen. Schrijf hieronder je gedachten neer.

Wat is coaching voor jou?

Met wie werkt een coach (niet)?

Wat zijn de doelstellingen en resultaten van coachtrajecten?

Wat doet een coach precies tijdens een gesprek?

Bekijk daarna pas de video.

Wat is er anders?

Wat is coaching nu voor jou?

Met wie werkt een coach (niet)?

Wat zijn de doelstellingen en resultaten van coachtrajecten?

Wat doet een coach precies tijdens een gesprek?

Een coach is...

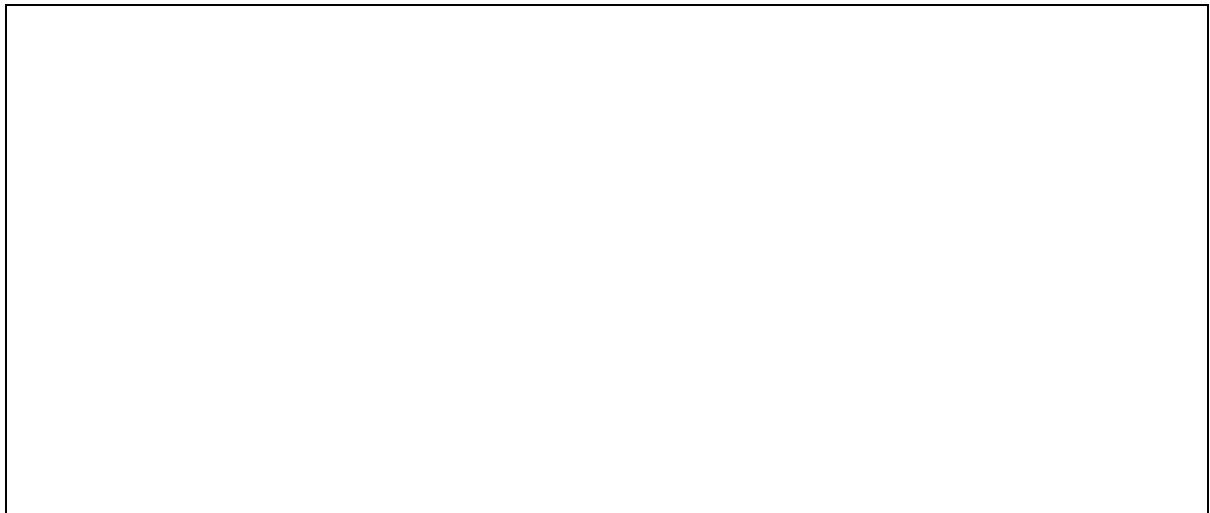
Lees onderstaande tekst en noteer in je werkboek waar je weerstand of bevestiging voelt. Waar ben je het helemaal of net niet mee eens? Waar heb je vragen bij?

COACHER Curieus Overtuigd Aanwezig Clever Hard/Hart Ervarend Resultaatsgericht	
DWEEP Dominant Wijs Expert Emotioneel Pleaser	

Het verschil tussen coaching en therapie

Gaat een coach ook naar het verleden, en wat is er dan precies anders? Wat moet je daarvoor kunnen? Wanneer moet je naar een coach, en wanneer naar een therapeut/psychiater/psycholoog?

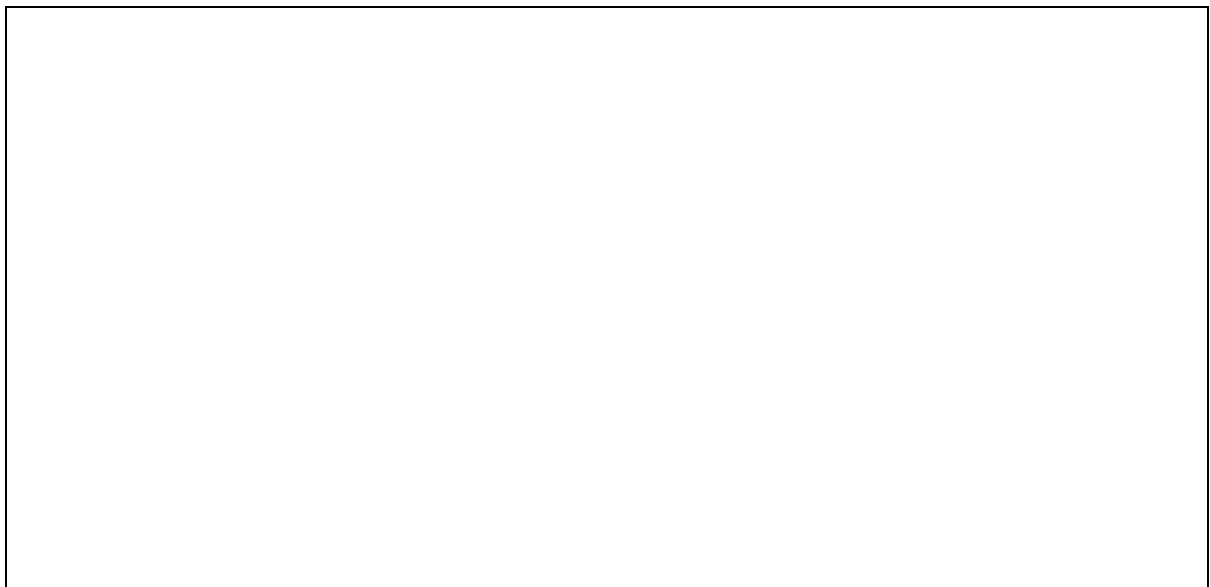
Schrijf op wat het verschil voor jou is.



Bekijk de video.

Wat is voor jou nu van het verschil?

Wat kan en mag een coach, wat niet? Waar liggen de grenzen van het beroep?



Met wat voor vragen kan je bij een coach terecht?

Maak een lijst van mogelijke thema's en doelen waarmee iemand bij een coach zou kunnen komen.

Bij welke (veranderings)processen kan een coach nuttig zijn?

Waarvoor niet?

Deel 2 - Structuur van het coachgesprek en -traject

Het Intakegesprek

Schrijf uit wat je aan je toekomstige klanten zal vertellen over wat coaching is, de rollen, de praktische details...

Deel 3 – Coaching Attitudes

[Demo van een coachgesprek](#)

Bekijk het gesprek.

Wat zie je de coach doen?

Wat zou jij anders aangepakt hebben?

Attitude 1 – Wie jij bent bepaalt het resultaat

Schrijf op wat jij gelooft over:

Hoe mensen veranderen. Wat is er allemaal voor nodig? Wat werkt er wel en niet?

Wat kan iemand wel en niet veranderen? Gedrag, persoonlijkheid, DNA...? Waarom en hoe (niet)?

Hoe draagt een coach daaraan bij? Wat kan een coach niet? Wie kan dat wel? Hoe doen die dat dan?

Waar liggen jouw grenzen? Welke veranderingen zullen mensen bij jou niet kunnen realiseren?

Wat is er bij jou veranderd sinds het begin van deze cursus dat jou nu al een betere coach maakt?

Attitude 2 – Laat het uit je klant komen

OEFENING – Hoe laat je het uit je klant komen?

Bekijk de video's en schrijf hieronder op: wat zou je als coach allemaal kunnen doen in deze situatie om je klant aan het werk te zetten?

Case 1: 'Ik ben het beu maar weet niet wat anders...'

Case 2: 'Het ligt aan de ander.'

Case 3: 'Ik weet wel wat, maar hoe...?'

Attitude 3 - Exploreren vs. Oplossen

OEFENING – Welke zaken zou je allemaal kunnen exploreren?

Noteer wat je allemaal zou kunnen bevragen, onderzoeken... in deze case? Wat zou hier (nog) allemaal kunnen meespelen?

Tip: Wanneer je denkt dat je er geen meer weet, noteer er dan nog minstens twee. De laatste zijn regelmatig de beste!

Case 1 – Keihard gefrustreerd

Case 2 – Ik houd mij niet aan mijn planning

Case 3 – Ik zorg alleen voor anderen

Deel 5 – Coaching Tools

[DEMO – De Coaching Tools in actie](#)

Volg het gesprek mee en noteer welke Attitudes, Skills en Tips jij ziet passeren.

Wat doet Benjamin goed?

Wat laat hij liggen?

Wat zou jij eventueel anders hebben gedaan?

Wat leer je uit dit gesprek?

Deel 6 – Evalueer jezelf als coach

Attitude 1 – Wie jij bent bepaalt het resultaat

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoe hoopvol ben je over het proces van coaching?
- Hoeveel vertrouwen heb je in je eigen vermogen om verandering teweeg te brengen bij anderen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

Attitude 2 – Laat het uit de klant komen

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoeveel ben jij zelf aan het werk tijdens je gesprekken?
- Hoe vaak denk jij dat je weet wat je klant moet doen?
- Hoe vaak reik je zelf dingen aan tijdens je gesprekken?
- Hoe moeilijk is het voor jou wanneer je coachees het niet weten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

Attitude 3 – Exploreren vs. Oplossen

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoe snel ga je naar oplossingen in je gesprek?
- Hoeveel verschillende aspecten van de vraag komen in je gesprekken aan bod?
- Hoe vaak draaien je gesprekken in cirkels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

Skill 1 – Krachtige vragen stellen

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoe relevant is de richting van je vragen?
- Hoe vaak zit je nog te zoeken naar een goede volgende vraag?
- Hoe openend is de formulering van je vragen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

--

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

--

Skills 2 – Leeg luisteren

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoe vaak laat je stiltes in je gesprekken?
- Hoe goed kan je omgaan met ongemakkelijke stiltes?
- Hoe bewust ben je je van je eigen instinctieve denkbeelden, en hoe goed kan je ruimte maken voor andere mogelijkheden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

--

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

--

Skill 3 – In beweging brengen

Scoor jezelf op 10 voor hoe jij hierop scoort.

Een aantal vragen om je te helpen in het inschatten ervan.

- Hoe vlot ga je van praten naar het doen van een oefening?
- Hoeveel afwisseling en fysieke beweging zit er in je gesprekken?
- Hoe goed kan je de oefening of opdracht vooraf en tijdens aanpassen (of zelfs loslaten) afhankelijk van het specifieke geval van je coachee?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Waarop baseer je die score?

Wat doe je, wat nog niet?

--

Hoe pak je het aan om je score hier te verhogen?

--

Samenvatting

Attitude 1 – Wie je bent	
Attitude 2 – Laat het uit de coachee komen	
Attitude 3 – Exploreren	
Skill 1 – Krachtige vragen	
Skill 2 – Leeg luisteren	
Skill 3 – In beweging brengen	
Totaal /60	

Waar zitten je grootste groeimogelijkheden?

Hoe ga je deze aanpakken?

Template evaluatie coachgesprek

Hoe stapte jij in het gesprek? Wat speelde er mogelijks mee?

Hoe kwam je coachee binnen?

Hoe was de kennismaking, het eerste contact?

Wat was de initiële doel van de coachee?

Hoe helder was de vraag?

Hoe moeilijk was het om helder te krijgen?

Kort verloop van het gesprek

Welke vragen stelde je?

Welke oefeningen deed je?

Wat gebeurde er allemaal, bij de coachee en bij jou?

Wat vond je goed aan het gesprek?

Wat deed jij allemaal goed?

Wat kon er beter?

Wat had je ook nog kunnen proberen?

Wat heb je laten liggen?

Wat leer je uit het gesprek?

Hoe zal je je volgende gesprek(ken) aanpakken?

Met deze coachee

Met andere coachees

Hoe ben jij nu anders als coach, en als mens?