

## Oefening Coachmodel

Oefening 7 blz. 43 van het boek *Coachende gespreksvoering*

Vorm duo's. A = coach; B = coachee

Tijd: 30 minuten.

Benodigheden: 4 A4-blaadjes met daarop achtereenvolgens 'Huidige Situatie', 'Gewenste Situatie', 'Hindernissen' en 'Hulpbronnen'. Leg de blaadjes in de vorm van het coachmodel neer op de grond.

A nodigt B uit plaats te nemen op 'Huidige situatie' en te vertellen wat op dit moment aan de orde is. Exploreer de huidige situatie met behulp van doorvragen. Concretiseer (zie Donders, 2007). Vat samen.

A nodigt B uit plaats te nemen op 'Gewenste Situatie' en te vertellen hoe de coachee deze ziet. Hulpvragen hierbij zijn:

- 'Wat hoop je te bereiken met deze coaching?'
- 'Hoe ziet de gewenste situatie er uit?'
- 'Wat zie je jezelf doen?'
- 'Waaraan gaan jij en anderen merken dat je er bent?'

Vat samen.

A nodigt B uit plaats te nemen op 'Hindernissen'. Hulpvragen hierbij kunnen zijn:

- 'Wat houdt je tegen tot nu toe?'
- 'Wat maakt dat je er nog niet bent?'

Vat samen.

A nodigt B uit plaats te nemen op 'Hulpbronnen'. Exploreer deze samen met de coachee.

Hulpvragen hierbij zijn:

- 'Wie kunnen en wat kan je helpen bij het bereiken van de gewenste situatie?'
- 'Wanneer was je er al, wat maakte dat dit gebeurde?'

Vat samen.

A nodigt B opnieuw plaats te nemen op 'Huidige situatie' en een stap in de richting van het gewenste doel te zetten. Hulpvragen:

- 'Welke actie ga je ondernemen op een stap in de richting van het gewenste doel te zetten?'

Evaluatie

'Wat is het effect van deze oefening?'