

# COACHINGSDANS

WILL

GOAL

OPTIONS

REALITY

RESOURCES

Wat is de interessantste optie?  
Hoe pak je dat aan? Stappen?  
Wanneer? Timing?  
Wanneer gelukt? (KT-LT)  
Zijn er nog hindernissen? . Wat als je terugvalt?  
Zie je jezelf dit doen?

Welke stappen kan je zetten?  
Wat zijn de alternatieven?  
Welke aanpak zou verrassen?  
Verzin eens 3 manieren om...  
Wat is de 1<sup>ste</sup> eenvoudige stap?

- Verkennen: meervoudig luisteren
- Waarderen:
  - o direct, concreet, klein
  - o (non) verbaal
- Confronteren:
  - o Inhoudelijk/relatie
  - o Hoe zie jij dat?
  - o Relatie waarderen
- Uitdagen:
  - o Meer in je
  - o Wat als ? risico?
  - o Verrassen
- Inspireren/reframen
  - o Wonder? Succes ervan?
- Ruimte geven
  - o Gevoel laten zijn
  - o Weerstand meenemen
  - o Hoe komen we eruit? Welke kans?
  - o Wens ipv kritiek?
- Ontspannen:
  - o Moeten -> mogen

Waar zou je graag verandering in zien?  
Wat je anders willen?  
Wat wil je bereiken/je doel/je droom?  
Waar zou je willen staan na dit gesprek, los van ...  
Hoe zal het zijn als je ...? Waaraan merken we de winst?  
Wat voelen we dan

Waar zit het vast?  
Wat mis je? => doel  
Wat zou je niet meer willen?  
Wat maakt je (gevoel)?  
Wat zou er gebeuren als je wel ...  
Wat speelt er nog meer mee (context)?  
Waar zou je specifiek op willen in gaan?  
Wat gebeurt er dan?  
(GGGG)

Wat/wie zou je kunnen helpen?  
Intern: wat/wanneer het goed? Wat heb je nodig?  
Extern:

- wie reageert in zo'n situatie waar je van kan leren? Wat doet die dan?  
Hoe kan je dat leren?
- Wat zijn andere helpende elementen in de situatie/omgeving