



COACHEN

“

***We rise
by lifting
others.***

”

- Robert Ingersoll

ANDEREN AANMOEDIGEN

Anderen aanmoedigen is een van de gedragingen die deel uitmaakt van de Coach-stijl van de Sfeer van Invloed 360°.

Aanmoediging is het geven van positieve feedback die specifiek gericht is op inspanning en/of verbetering, in plaats van op een specifiek resultaat. Het vermogen om anderen succesvol aan te moedigen tijdens moeilijke tijden en/of gebrek aan vooruitgang is een zeer nuttige coachingsvaardigheid.



OEFENING: ANDEREN AANMOEDIGEN

STAP 1: LEES DE SIGNALLEN

Wanneer een collega, medewerker of cliënt vastloopt of niet de verwachte voortgang boekt, kan frustratie optreden. Het is handig om deze momenten te gaan herkennen. Dit zijn de momenten waarop iemand wat aanmoediging kan gebruiken.

We nodigen je uit om **een dag te kiezen** waarop je bewust uitkijkt naar tekenen dat mensen worstelen of twijfelen. Soms zijn de tekens verbaal en heel duidelijk. Momenten waarop mensen hun frustratie uiten door dingen te zeggen als:

- "Dit gaat nooit werken!"
- "Misschien is dit niet voor mij!"
- "Ik denk niet dat ik het ooit zal leren ...!"

Maar soms zijn de tekens non-verbaal en moeilijker te zien, bijvoorbeeld wanneer mensen:

- Diep zuchten
- Een vermoeid gezicht hebben
- Hun hoofd schudden terwijl ze aan het werk zijn, of
- Gespannen of verloren kijken.

Herken je de signalen zoals hierboven beschreven, ga dan verder met **STAP 2** van de opdracht. Als je geen signalen hebt gezien, kies dan een andere dag en herhaal **STAP 1**.

STAP 2: CONTROLEER EN REAGEER

Het eerste deel van stap 2 is erg belangrijk! Voordat je mensen gaat aanmoedigen, is het raadzaam om te controleren of jouw waarnemingen kloppen. Als ze echt vastzitten **en** als ze bereid zijn toe te geven dat ze ontmoedigd zijn. Doe dit door hen te vragen:



“Hoe gaat het ermee?”

Als het goed met ze gaat, breek de missie af ;-). Zet het gesprek voort door uit te drukken dat het goed is om te horen dat alles goed gaat of ga verder met je gesprek zoals je gewoonlijk zou doen.

Als hun antwoord jouw aannames bevestigt en ze worstelen ergens mee, neem dan de tijd om naar ze te luisteren en vraag door. Gebruik woorden om jouw vertrouwen in hen te tonen, zoals de woorden die je op de banners op pagina 1 aantreft.

EVALUATIE: Hoe ging je poging om aan te moedigen?



1



2



3



4



5

Wat heb je geleerd? Welke inzichten heb je opgedaan?

Wat is er goed gegaan? Wat zou je weer hetzelfde doen?

Wat kan je doen om jouw optreden te verbeteren?

Wat is je volgende stap?