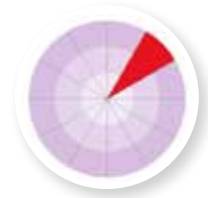


COACHEN

Stof tot nadenken



Stof tot nadenken is een van de gedragingen die deel uitmaken van de Coach-stijl van de Sfeer van Invloed 360°.

Mensen hebben vaak de beste inzichten als ze zelf reflecteren en nadenken over situaties. Als ze uit eigen beweging de antwoorden op hun problemen vinden. Als leider, coach of mentor kun je ze daarbij helpen door de juiste vragen te stellen. Door stof tot nadenken te geven!



“A moment's insight is sometimes worth a life's experience.”

- Oliver Wendell Holmes

Oefening: Vragen die stof tot nadenken geven

Wanneer mensen met een probleem worstelen, concentreren ze zich vaak op het probleem. Ze blijven steken in wat niet werkt of wat onmogelijk is.

Vragen die stof tot nadenken geven kunnen hen helpen om vanuit een ander perspectief over hun situatie na te denken. Het zal hun focus verleggen naar wat ze kunnen beheersen; de mogelijkheden.

In deze oefening begin je te oefenen met tot nadenken stemmende vragen.

In de tabel vind je acht voorbeeldvragen.

- Rangschik de vragen op voorkeur van 1 (meest favoriete vraag) tot 8 (minst favoriete vraag).
- Begin met de vraag die je op nummer één hebt gezet. Gebruik deze tijdens je volgende coachingsgesprek (schrijf de vraag eventueel op).
- Evalueer de bruikbaarheid van de vraag tijdens het gesprek op de schaal in de laatste kolom van de tabel hieronder. Zou je deze nog een keer gebruiken? Geef Ja of Nee aan in de tabel.
- Herhaal bovenstaande stappen met de volgende vraag op de ranglijst.

Voorbeeld vragen	Volgorde	Opnieuw gebruiken?
Wat doe je om je doel niet te bereiken?		Ja / Nee
Hoe ziet de zaken eruit nadat je probleem is opgelost?		Ja / Nee
Wat zou je doen als je onbeperkte middelen had?		Ja / Nee
Wat kan je bereiken als je niet afhankelijk bent van anderen?		Ja / Nee
Als een vriend in jouw schoenen stond, welk advies zou je hem dan geven?		Ja / Nee
Welke stap zou je op dit moment kunnen nemen die erop wijst dat je vooruit gaat?		Ja / Nee
Zijn er belangrijke vragen die niet zijn gesteld?		Ja / Nee
Als ik je zou vragen om jezelf een tip te geven, wat zou dat dan zijn?		Ja / Nee

Evaluatie:

Wat was het effect van het stellen van vragen die stof tot nadenken geven?



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?