



Er is de laatste tijd veel commotie over het beroep 'Coach'. Het beroep is namelijk niet beschermd en er zijn talloze korte en lange opleidingen van verschillende niveaus. Iedereen kan zichzelf coach noemen of van de een op de andere dag besluiten coach te worden of zelfs direct als coach aan de slag gaan. Wat werkt nu en wat is slim als je een coach zoekt of geneigd bent zelf hier en daar te coachen?

Oplossingsgerichte coaching werkt

Heel eerlijk; als psycholoog vind ik hier wel het een en ander van. Zelf ben ik blij dat ik een academische opleiding en diverse specialistische cursussen heb genoten en vele vlieguren aan werk- en coachervaring op de teller heb zitten. Zowel als coach en ook als coaching zoekende... Want die onderhoudsbeurt voor ons koppie hebben we allemaal op zijn tijd nodig.

WAT IS DE VRAAG?

De belangrijkste vraag is: wat is de type vraag van degene die gecoacht wil worden? Is dat een coachvraag

die te maken heeft met negatieve patronen in gedrag, depressieve gevoelens, mishandeling, een sterk negatief zelfbeeld, dan is in mijn optiek een psycholoog, gedrags-therapeut of psychiater de beste hulpverlener. Is het een vraag die te maken heeft met onvrede over het werk, carrièrevragen, keuzes voor wat betreft energiebalans of work-life balance, dan kun je bij meerdere type coaches terecht. Die hoeven niet allen psycholoog te zijn, maar ze kunnen wellicht wel beschikken over uitgebreide werkervaring en hebben een coachopleiding ter verdieping gevolgd.

OPLOSSINGSGERICHT

Zelf houd ik van het werken naar resultaat en oplossingen. Daarom deel ik graag meer over het GROW-model (Whitmore, 1995). Het GROW-model is een eenvoudige methode voor het stellen van doelen en het oplossen van vraagstukken en problemen. De kracht van dit 4-stappen model is dat het leidt tot een duidelijke oplossing of eindresultaat. Doordat de coachkandidaat zelf uitgedaagd wordt en actief is in het verhelderen van het vraagstuk of probleem én het formuleren van keuzes en oplossingen. Hierdoor beklijft de uitkomst beter, want je maakt als coachkandidaat zelf de keuzes en je intrinsieke motivatie wordt dus veel meer aangesproken. Als fysiotherapeut, masseur of behandelaar kun je dit stappenplan ook eenvoudig inzetten voor je cliënten. Vooral bij het neerleggen van verantwoordelijkheid voor bijvoorbeeld oefeningen en opdrachten thuis. Je kunt GROW echter ook zelfstandig doorlopen als je als behandelaar worstelt met een vraagstuk of probleem. Hier volgen de 4 stappen en een korte uitleg van voorbeeldvragen:

G = GOAL

Wat is je doel? Wat wil je bereiken? Wanneer is het probleem opgelost? Wat kost energie?

R = REALITY

Wat gebeurt er in de huidige situatie? Wat is de realiteit? Hoe is het nu? Wat staat er in de weg?

O = OPTIONS

Wat zijn de mogelijkheden en keuzeopties? Wat heeft eerder gewerkt? Wat zou je een vriend aanraden?

W = WILL TO ACT

Wat is de actie die de probleemhouder/coachkandidaat uit gaat voeren? Wat kun je meteen doen? Wat binnen 24 uur, 1 week, 1 maand? Waar zeg je 'ja' tegen?

TIPS

- Coachkaartjes GROW
- Psychologie Magazine 2019 www.psychologiemagazine.nl/artikel/iemand-echt-helpen
- Diverse boeken over succesvol coachen en papers (internet) waarin GROW en Whitmore vermeld worden
- Mail de redactie voor handige coachvragen per stap: redactie@massage-magazine.nl



Drs. Jocelyn Rebbens is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker. Ze geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, directies, managers en ondernemers. Zij staat de afgelopen jaren in de top 5 van 'the Best of NIMA' en in 2018 was ze ook de hoogst gewaardeerde trainer van het Instituut voor Internal Auditors. Ook schreef Jocelyn de paperback Personal Branding. Neem voor vragen contact op via info@rebbels.com of kijk op www.rebbels.com.

ADVERTENTIE
??