

# Coachhulp

Reacties kunt u geven via het feedbackformulier .

Datum gegenereerd: 23-1-2019 08:16:19

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
G.....	4
R.....	5
O.....	6
W.....	7

## Inleiding

Deze app betreft een handig coachmodel voor begeleiders.

Basis is het GROW model.

De kracht van dit model is dat het in vier overzichtelijke stappen leidt tot een duidelijk eindresultaat.

**Hiermee kun je iemand in 10 minuten coachen!**

Je kunt dit model op verschillende manieren gebruiken:

Meteen na het geven van feedback, zodat je de student meteen aanzet om iets te doen met jouw feedback.

Of in een begeleidingsgesprek met een student, zodat je de student helpt structuur aan te brengen in zijn leerproces.

## G

### **G staat voor GOAL**

In stap 1 van het GROWmodel bepaal je wat er besproken wordt.

Je stelt samen met de student het doel van het gesprek vast.

Je laat, eventueel n.a.v. de feedback die je hebt gegeven, de student een doel stellen.

Dat kan een doel zijn voor de volgende leersituatie, zoals: "De volgende keer wil ik bereiken dat ..

Of je bepaalt met de student een doel voor de langere termijn, zoals:

"Aan het einde van dit tertiël wil ik .."

### Vragen doelstelling

- Waar wil je over praten?
- 'Wat is belangrijk voor jou op het vlak van [thema]?'
- 'Waar moet dit gesprek volgens jou toe leiden?'
- 'Wat is veranderd wanneer je na dit gesprek weg gaat?'
- 'Wat wil je bereiken?'
- 'Hoe realistisch is deze doelstelling volgens jou?'
- 'Hoe zal je weten dat je dat doel bereikt hebt?'
- 'Hoe zal je weten dat het probleem is opgelost?'
- 'Wanneer ben je tevreden met het resultaat?'

## R

### **R staat voor REALITY**

Stap twee van het GROW coaching model is het verkennen van de actuele situatie. Het gaat er in deze fase om het gespreksthema te doorgronden en aan te scherpen.

#### Vragen realiteit

- 'Wat gebeurt er nu precies?'
- Beschrijf de situatie: 'Wat, wanneer, hoe vaak, wie is erbij betrokken?'
- 'Wat ging er goed?'
- 'Waarover ben je niet tevreden?'
- 'Waarom is het een probleem?'
- 'Wat zijn nog meer concrete voorbeelden van?'
- 'Wat ging er tot nu toe mis?'
- 'Hoe komt dat volgens jou?'
- 'Hoe kun je dat zeker weten?'
- 'Wat heeft er nog meer mee te maken?'
- 'Wat heb je toe nu toe geprobeerd?'
- 'In welke situaties ging het goed of beter?'



## **O staat voor OPTIONS**

Doel van stap drie in dit coaching model is het genereren van ideeën die een bijdrage kunnen leveren aan de oplossing van het probleem. De kunst is om bij je student een creatief denkproces op gang te brengen en vrijuit te brainstormen.

Laat je niet verleiden om zelf oplossingen aan te dragen!

### Vragen opties

- 'Wat zou je nog kunnen doen?'
- 'Welke alternatieven zijn er voor de aanpak die je voorstelt?'
- 'Wat zou je doen als niets je in de weg zou staan?'
- 'Wat als de belemmering die je omschrijft er niet meer zou zijn?'
- 'Welke aanpak heb je anderen zien doen?'
- 'Waarom werkte dat (niet)?'
- 'Wat vind jij de voor- en nadelen van elke optie?'
- 'Welke optie vind je zelf het meest aantrekkelijk?'
- 'Welk cijfer geef je aan de uitvoerbaarheid van elke optie?'
- 'Welke optie kies je voor nu?'

## W

### W staat voor WRAP UP

De vierde en laatste stap is het komen tot een afrondende conclusie. Welke optie zal de gecoachte weerhouden waar deze zich volledig voor wil inzetten? Deze stap wordt afgesloten met een duidelijk actieplan over wie, wat binnen welk tijdsbestek gaat doen.

### Vragen wrap up

- 'Wat doe je om je doel te bereiken, en wanneer?'
- 'Wat is de eerste concrete stap die je NU kan zetten?'
- 'Wat zijn de vervolgstappen?'
- 'Wat zou je plan kunnen laten mislukken?'
- 'Hoe zal je deze dingen kunnen overwinnen?'
- 'Hoe gemotiveerd ben je om aan de slag te gaan?'
- 'Wat heb je nodig om nog gemotiveerder te zijn?'
- 'Wat heb je nodig om je ideeën in de praktijk te brengen?'
- 'Hoe kan ik of iemand anders in je omgeving je daarbij helpen?'
- 'Hoe en wanneer ga je hulp vragen?'
- 'Hoe zeker ben je dat je met dit actieplan je doel gaat bereiken?'