coachfinder X PSYCHOLOGIE MAGAZINE

Klaar voor coaching

Tips om goed van start te gaan

Ter waarde van

7,95

De eerste stap

Wat goed; je hebt de stap gezet. Binnenkort ga je kennismaken met een coach van je keuze. Iemand die je tot nu toe alleen online hebt kunnen bestuderen – veilig eenrichtingsverkeer. Straks krijg jijzelf vragen terug, en ga je ontdekken of het ook echt klikt.
De 'klik' met je coach is een van de belangrijkste voorspellers voor een succesvol coachtraject. Daarbij gaat het er niet per sé om dat je elkaar aardig vindt (hoewel dat wel prettig is, natuurlijk). Het gaat er vooral om dat jij het gevoel hebt dat deze persoon je verder kan helpen met jouw ontwikkelvraag. En daarvoor is vertrouwen nodig, want hoe meer jij je openstelt, hoe verder jullie samen kunnen komen.

Hoe je je kunt voorbereiden op dat eerste gesprek, daarover lees je hier meer. Maar het belangrijkste dat je te doen staat is eigenlijk heel eenvoudig: het gesprek aangaan, je openstellen, en luisteren met je hart én je verstand. Heel veel succes.

Sterre van Leer
Hoofdredacteur

Inhoud

Goed van start

04 4 vragen om jezelf te stellen bij de start

08 Een prettige kennismaking

11 Kennismakingsgesprek ingepland?

13 Zo heb ik het ervaren

Coachervaringen

17 Zij gingen je voor

24 De waarde van positiviteit

Marieke over coaching: ‘Ik ga zuiniger om met mijn energie’

4 vragen om jezelf te stellen bij de start

Iets veranderen – of dat nou te maken heeft met levensstijl, werk of relatie – lukt alleen als je dat zelf wil. Miriam Oude Wolbers is coach en bestuurslid van NOBCO de beroepsorganisatie voor coaches. Ze vertelt wat er nodig is voor een geslaagd coachtraject.

Wil ik echt veranderen?

Intrinsieke motivatie is bepalend voor een succesvol traject, blijkt uit onderzoek van de Vrije Universiteit. Wanneer iemand min of meer wordt gedwongen, bijvoorbeeld omdat je werkgever je verplicht om naar een coach te gaan, is het traject gedoemd te mislukken. Als coachee (degene die gecoacht wordt) moet je ook buiten de coachgesprekken aan de slag. Oude Wolbers: 'Meestal krijg je huiswerk mee en moet je bijvoorbeeld een vragenlijst invullen, feedback vragen aan collega's of oefenen met nieuw gedrag. Dat is makkelijker op te brengen als je gemotiveerd bent.'

Heb ik een doel voor ogen?

Daarnaast is het belangrijk om te weten wat je precies wilt veranderen. Het kan lastig zijn om dit helder voor jezelf te formuleren. Je coach kan je hierbij helpen, samen onderzoeken jullie wat je tijdens het coachtraject wil leren. Als je doel eenmaal concreet is, dan is het belangrijk dat je hier volledig achter

staat. Coaching levert het meest op als er concrete doelen zijn en daarover ook overeenstemming is,' legt Oude Wolbers uit. 'Naast een goede klik tussen coach en coachee is dat van grote invloed op het succes van het traject, blijkt uit onderzoek.'

Ben ik bereid te veranderen?

Maar alleen motivatie en een helder doel volstaan nog niet. Want zelf zijn mensen misschien veranderd na een coachingstraject, hun omgeving is dat niet. Eenmaal weer aan het werk of thuis in hun drukke gezin bestaat de kans op een keiharde terugval. Een goede coach anticipeert daarop. Uit onderzoek blijkt

dat gemotiveerde coachees de grootste successen behalen als ze concrete als-dan-plannen formuleren tijdens de coaching. In zo'n plan staat kort en bondig hoe iemand zich aan zijn doelen houdt wanneer er een struikelblok op zijn pad komt. Bijvoorbeeld: 'Als ik merk dat ik gestrest word, dan ga ik een blokje om'. Of: 'Als een collega een vervelende opmerking maakt, dan haal ik tien seconden diep adem.'

Ben ik bereid erin te investeren?

Coaching is een vorm van investeren in je persoonlijke ontwikkeling, om zoveel mogelijk uit deze investering te halen is een commitment nodig. De investering bestaat uit zowel uit geld als uit tijd; je krijgt mogelijk huiswerk, je gaat oefenen met nieuw gedrag buiten de coachsessies om en daardoor bewuster kijken naar dingen die je eerst voor kennisgeving aannam. In ruil voor de investering werk je aan je persoonlijke doelen en ontwikkeling, dat levert je energie en rust op. //

Een prettige kennismaking

Waar je op kunt letten

Het eerste kennismakingsgesprek met je coach is vooral bedoeld om te ontdekken of het 'klikt' tussen jou en je coach.

Wees gerust – jullie hoeven geen vriendschap te sluiten. Maar wat is wel belangrijk? Hoe weet je eigenlijk of het 'klikt'?

Coaching is een gelijkwaardige relatie: een goede coach houdt je een spiegel voor en laat je zelf ontdekken wat je kunt veranderen.

"De klik" is volgens hoogleraar organisatie-ontwikkeling en coaching Erik de Haan de aller-belangrijkste voorspeller van effectiviteit: 'Heeft de cliënt een goed gevoel bij de coach, en heeft hij vertrouwen in hem of haar? Want geen vertrouwen in iemand hebben leidt ertoe dat je minder van hem of haar aanneemt.'

Affectieve band

Voor de klik blijkt het niet zo belangrijk of coach en cliënt qua persoonlijkheid op elkaar lijken, bewijst het onderzoek door De Haan. 'Belangrijker is of ze goede afspraken kunnen maken over doelen en samenwerking. En dat er een "affectieve band"

'Heeft de cliënt vertrouwen in de coach? Want geen vertrouwen in iemand hebben leidt ertoe dat je minder van hem of haar aanneemt.'

is, dus dat ze het gevoel hebben dat ze elkaar mogen en vertrouwen. Maar daarnaast is het van belang dat een coach voldoet aan bepaalde

basisvoorwaarden met betrekking tot ethische gedragsregels, opleiding en ervaring.'

Deskundig aan de slag

Een klik is dus belangrijk voor een succesvol coachtraject. Daarnaast vind je op Coachfinder alleen coaches die een geaccrediteerde beroepsopleiding hebben gevolgd en persoonlijk zijn geselecteerd door het team van Coachfinder. Zo weet je zeker dat de coach betrouwbaar en deskundig is. //

Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg

Kennismakingsgesprek ingepland?

Checklist

WAT LEUK DAT JE JE KENNIS GAAT MAKEN MET EEN COACH. Voorbereiden op dit gesprek kan, maar het hoeft niet. Het allerbelangrijkste is dat je jezelf open stelt en jullie samen bekijken wat je in het traject wil bereiken. Wil je een goed beeld krijgen van de coach? Deze vragen stellen helpt daarbij.

Voorbeeld vragen

- Wat zijn de accreditaties, opleiding en ervaring van de coach?
- Wat heeft deze coach het meest recent gedaan aan bijscholing en nascholing?
- Gebruikt de coach bepaalde methodieken? En wat houden deze in?
- Wat zijn veel voorkomende thema's waar deze coach bij coacht? En hoe gaat de coach om met die van jou?
- Heeft deze coach zich toegelegd op specifieke groepen (leidinggevenden, vrouwen, dertigers), en past jouw vraag daarbij?
- Heeft deze coach specifieke expertise op bepaalde vraagstukken?
- Heeft hij/zij daar persoonlijke ervaring mee (en vind je dat belangrijk)?
- Wat is het te verwachten resultaat? (strookt dat met je verwachtingen?)
- Wat wordt de opbouw en duur van het coachtraject?
- Wat zullen de kosten worden voor het coachtraject?

Zo heb ik het ervaren

Het is prettig om na het kennismakingsgesprek zelf te evalueren hoe je het hebt ervaren. Dit helpt bij de voorbereiding op het coachtraject en het effectief gebruikmaken van de eerste sessie. Ook is het prettig om je doelen helder op te schrijven en daar naartoe te werken. **De volgende vragen helpen daarbij. Print ze eventueel uit!**

Dit wil ik uit het coachtraject halen

Wat ik prettig vond aan deze coach

Wat ik minder prettig vond

Waar ik nog vragen over heb

Wat we hebben afgesproken

Wat ik wil voorbereiden voor de eerste sessie

Interview

Zij gingen je voor

1 op de 5 Nederlanders heeft op dit moment een vraag of probleem waarbij ze graag professionele hulp zouden willen, blijkt uit onderzoek van Psychologie Magazine.

Marieke en Laurens gingen je voor en stapten naar een coach. Zij vertellen over hun levensveranderende inzicht.

‘Ik ga zuiniger om met mijn energie’

Marieke Breebaart (50) zit in het managementteam van een onderwijsorganisatie. Ze ging naar een coach toen een burn-out dreigde.

‘Ik sliep slecht, was kortademig en had continu een gejaagd gevoel. Met mijn baas sprak ik af dat ik een dag minder zou gaan werken, maar vervolgens probeerde ik al mijn taken in twee in plaats van in drie dagen te doen. Er was totaal geen

energie over voor thuis. Ik was afwezig en kortaf, kon het niet opbrengen om de kinderen te helpen bij hun huiswerk. Via Google vond ik een coach in de buurt die gespecialiseerd was in burn-out klachten en symptomen. We hadden een klik en ik ging met haar een traject in. In eerste instantie dacht ik dat ik mijn baan niet aankon en zou moeten uitkijken naar een functie met

‘Mijn weken zaten aardig volgepropt met dingen die ik leuk vond, maar toen ik er beter naar ging kijken, realiseerde ik me dat er veel “moeten” achter zat.’

minder verantwoordelijkheden. Dat raadde mijn coach af. Eerst maar eens je energieniveau op peil brengen, zei ze. We onderzochten wat voor mij energiegevers en -nemers waren. Ik dacht dat ik graag wilde leren pianospelen, maar dat bleek me ook veel stress te bezorgen, vooral als ik niet geoefend had voor de les.’

Ik ben meer voor mezelf gaan zorgen

‘Zo ging ik hardlopen als ik een uurtje over had. Dat doe ik niet meer; ik volg nu liever een ontspannende yogales. Ook drink ik minder alcohol, ga ik vroeger naar bed, eet ik nog gezonder en spreek ik maar eens per week af met vriendinnen. Ik ga zuiniger om met mijn energie.

‘Na zes weken thuis ging ik weer werken. Dankzij mijn coach bouwde ik het uur voor uur op; zelf zou ik sneller voluit zijn gegaan’

Na zes weken thuis ging ik weer werken. Dankzij mijn coach bouwde ik het uur voor uur op; zelf zou ik sneller voluit zijn gegaan. Tegelijkertijd onderzocht ik of ik een andere baan wilde. Ik zette op een rijtje wat ik zocht in een functie – en ontdekte dat ik dat al had in mijn huidige werk. Ik zit helemaal op mijn plek.’

‘Ik ging mezelf afvragen of mijn werk voldoening gaf’

Toen Laurens (47), hoofd innovatie bij een mediabedrijf, opgebrand raakte, bezocht hij een coach om scherper te krijgen welk werk hem meer energie kon geven.

‘“Ga dingen doen die je leuk vindt”, zei de bedrijfsarts toen ik me had ziekgemeld. Ik werd opgeslokt door mijn werk, had verkrampte handen, een kort lontje, concentratieproblemen en een hoge

ademhaling. Mijn werkgever beloofde me vele malen mooie functies, maar draaide ze steeds terug. Terwijl ik er naar mijn mening erg mijn best voor deed én recht op had. Na de derde afwijzing was ik zo van slag, dat ik de draad niet meer kon oppakken. Elke taak waaraan ik begon glipte als los zand door mijn vingers. Terwijl ik altijd dacht dat overspannen raken mij niet zou gebeuren. Dat was iets voor anderen, die niet zo veel kunnen hebben.

Willen, in plaats van moeten

Ik kreeg sombere buien. Schaatsen hielp; ik houd van sporten in de buitenlucht. Maar echt beter ging het toen ik via-via

‘Door me bewust te worden van wat ik wil, kan ik veel dichter bij mezelf blijven’

bij een coach terechtkwam. Zij hielp me aan inzichten waarmee ik verder kon. Zo attendeerde ze me erop dat ik wel erg vaak het woord “moeten” gebruikte. Ze vroeg of ik dat woord misschien kon

vervangen door "willen". Het klinkt simpel, maar door me bewust te worden van wat ik wil, kan ik veel meer bij mezelf blijven.

Zelfbewust dankzij coaching

Ik rolde altijd overal in zonder plan en dacht dat dat een kwaliteit was: *go with the flow*. Maar op die manier zouden anderen altijd voor mij blijven bepalen wat ik ging doen. Ik ben beter gaan definiëren waar ik met plezier en belangstelling aan werk en waarin ik me oprecht gemotiveerd wil ontwikkelen.
Zo heb ik uiteindelijk de stap durven zetten om van werkgever te veranderen. Door

'Gecoacht worden is een teken dat je de regie van je leven in eigen handen neemt'

mezelf de vragen te stellen: zou ik in die nieuwe baan echt gaan doen wat ik graag wil? En zou het me genoeg voldoening geven? Zo zelfbewust was ik eigenlijk nooit bezig. Dat is dankzij de coaching veranderd.' //

De waarde van positiviteit

Zin in het coachtraject? Klaar voor verandering? Die positieve houding brengt je het verst, blijkt uit onderzoek. De Cape Western Reserve University vergeleek proefpersonen die met een geschoolde coach moesten praten over hun verlangens en dromen met proefpersonen die moesten focussen op wat er niet goed ging in hun leven. De proefpersonen uit de ‘positieve coachingsgroep’ zagen meer mogelijkheden gedurende het coachtraject, wat volgens de onderzoekers een flinke slinger geeft aan het leervermogen. Het is dus effectiever om jezelf te ontwikkelen vanuit wat goed gaat, en te focussen op waar je naartoe wilt.

WE WENSEN JE EEN WAARDEVOL, INZICHT-GEVEND EN PLEZIERIG COACHTRAJECT TOE.

Meer lezen? Op Coachfinder.nl vind je tal van artikelen en inspiratie over coaching. Je kunt Coachfinder ook volgen via Facebook, Instagram en LinkedIn.

Team coachfinder

Een initiatief van PSYCHOLOGIE MAGAZINE

Samenstelling Floortje Stulp; vormgeving Jolien Dorgelo; met medewerking van Sharon Klein en Patricia van den Heuvel