

Haal het optimale uit je traject!

Van Marco Tieleman
Betreft Tips om je coachtraject te versnellen

waarom dit document belangrijk is

Je gaat tijd, geld en energie investeren in een coachtraject. Dat je je doel efficiënt en snel bereikt is in jouw en ook in mijn belang. Zo ben jij sneller waar je wezen wil en ik heb een klant die blij is met de effectiviteit en doorlooptijd.

Benut de onderstaande tips waardoor je focus houdt op wat je wilt bereiken en waardoor we gericht werken.

de intake

Voel je vrij in te brengen wat je bezig houdt, ook al is dat soms spannend. We gaan bij de intake namelijk ook al de diepte in: je wilt tenslotte weten waar je aan toe bent, ook qua werkwijze. Mijn aanpak is warm, confronterend, humorvol en zonder oordeel. Stel al je vragen! Vergat je een vraag te stellen? Bel me!

na de intake

Na het intakegesprek besluit je of je verder wilt met je traject. Neem daar de tijd voor en volg je gevoel. Indien je verder wilt heb je een concreet doel nodig. Daarmee wordt helder wat we gaan doen en ontstaat een contract en planning. Jij maakt dan een afspraak voor het tweede gesprek en ik maak je login gereed voor eventueel gebruik van e-coaching in Pluform en de CoachingMonitor. Je geluidsbestanden staan klaar in de StackMap.

na een coachgesprek

Plan na een coachgesprek de tijd om voor jezelf het gesprek te verwerken. Bijvoorbeeld door te gaan wandelen, iemand te spreken en door het schrijven van een reflectieverslag. Dat versnelt de verwerking en helpt je om je doelen sneller in de praktijk te brengen.

vragen tussendoor

Heb je nu of tijdens het traject vragen? Stel ze me! Tussen 8 en 8 mag je me bellen. Beantwoord ik de telefoon niet, dan bel ik je snel terug.

wat je thuis doet

het verslag

Met de geluidsopname van je gesprek in de StackMap is het eenvoudiger een verslag te schrijven. Het verslag schrijf je primair voor jezelf. Het is interessant om voor jezelf op een rij te zetten wat je aan het gesprek gehad hebt. Vaak vallen er bij het terugluisteren van het gesprek meer zaken op hun plaats. Beschrijf die ook zeker!

Nog boeiender wordt het als je ook reflecteert op het gesprek en op je dagelijkse ervaringen.

reflecteren

Reflecteren is het nadenken over een bepaald gegeven (gedrag of gedachte) met het doel er iets uit te leren voor verbetering in de toekomst. Door te reflecteren leer je tussen onze gesprekken door veel over jezelf. Het vraagt je een investering in tijd om te reflecteren. Ik kan je beloven dat het die investering waard is. Je kunt op drie niveaus reflecteren:

- ◆ Single loop leren: je kijkt naar wat je doet, hoe dat uitpakt en hoe het anders of beter kan. Het gaat dus vooral over je doen en laten. Dit leidt in de basis tot veranderingen in je gedrag.
- ◆ Double loop leren: je kijkt naar waarom je iets doet, hoe dat uitpakt en hoe het anders kan. Het gaat dus vooral om hoe je jezelf overtuigt van het juiste. Dit leidt tot veranderingen in je overtuigingen en gedachten.
- ◆ Triple loop leren: je kijkt naar wat je eigenlijk echt wilt, wat maakt toch dat je nu iets anders doet en welke impact heeft dat. Je ontdekt diepere lagen van wat je werkelijk wilt en niet wilt. Dit leidt tot verandering in je waarden en motieven.

Graag nodig ik je uit om tijdens het gehele coachtraject voor jezelf regelmatig op deze drie niveaus te reflecteren. Dat kan natuurlijk in Pluform. Wanneer je daar moeite mee hebt, kunnen we het ook onderdeel laten zijn van een coachgesprek. In je online dossier staan extra hulpvragen die je helpen bij het reflecteren.

aan het eind van ons traject

Het levert ons beiden veel op als we een goede evaluatie kunnen hebben. Daarvoor benut ik tussentijds, aan het einde en na 4 tot 6 maanden de Coaching Monitor. Wil je tussentijds evalueren of feedback kwijt: graag!

Ik word er blij van wanneer je op Google een review voor me schrijft.