

Inhoud

Niets in de mouwen, niets in de zakken ...	8
Wat is coaching?	12
Coachen naar enthousiasme	16
<i>Deel I De 7 vaardigheden</i>	24
1 Exploreren	26
Explorerende vaardigheden: aandacht in de breedte en in de diepte	27
Hindernissen: wanneer verzwakt onze aandacht?	31
De uitweg: én-én denken! Meervoudig luisteren	33
Drie hefboomen voor exploratie	35
1 Vragen stellen als hefboom voor exploratie	35
2 Herformuleren en samenvatten	43
3 Gevoelsreacties geven en uitlokken	44
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	46
<i>Oefening: Herstel je natuurlijke luistercapaciteit</i>	47
2 Waarderen en bekrachtigen	48
Op de loer voor waardering	48
Hindernissen: wat houdt ons tegen?	49
De uitweg: én-én denken! De meervoudige boodschap	50
Een waarderend en bekrachtigend coachingsklimaat creëren	52
Meer dan een schouderklopje of een compliment ...	53
Waardering en bekrachtiging helpen ontvangen	56
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	57
<i>Oefening: Ontwikkel je waarderingsreflex</i>	58
3 Betrokken confronteren	59
Tegengas geven	59
Hindernissen: wat maakt dat we onze commentaar liever inslikken?	62
De uitweg: én-én denken! Meervoudige boodschappen ...	63
Betrokken confronteren vanuit jezelf als coach	64
Kritische feedback uit de omgeving	67
Feedback over waarnemingen, hypothesen, onderliggende overtuigingen	69
Metacommunicatie	70

<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	71
<i>Oefening: Leer van je roddelneigingen</i>	72
4 Uitdagen	73
Op zoek naar krachtbronnen	73
Coachen naar zelfvertrouwen en intuïtie	74
Verantwoordelijkheidsgebied uitbreiden	77
De coach als uitdager: coachen naar lef	78
Een beetje provocatie kan wonderen doen!	80
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	81
<i>Oefening: Laat je zien!</i>	82
5 Inspireren	83
Rechtstreeks aanspreken op enthousiasme	85
Inspirerende ervaringen verkennen	86
Herkaderen	87
Coachen naar innovatie en creativiteit	90
Inspirerend adviseren als coachingstechniek	92
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	93
<i>Oefening: Breek de kaders open</i>	93
6 Toelaten	95
Over polariteiten	96
Gevoelens toelaten	97
Enkele ‘hete hangijzers’	98
1 Van onzekerheid en angst naar vastberadenheid en durf	99
2 Van kwaadheid naar kracht	102
3 Van weerstand naar constructief conflict	108
4 Constructief conflict stimuleren	110
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	111
<i>Oefening: Comfortabel met ‘voelen’</i>	112
7 Ontspannen	113
Bekrachtigend kijken	113
Ontspannen ademen	116
Het effect: humor en plezier	119
<i>Samengevat: De vaardigheid – de uitdaging</i>	119
<i>Oefening: Breng lucht in het gesprek</i>	120
Inspirerend coachen: het samenspel van de 7 vaardigheden	121
Coaching is geen ‘slappe’ vorm van leidinggeven	124

Deel II Spelen met structuur: de coachingsdans	126
Structuur van een coachingsgesprek: het vijfstappenspel	128
Stap 1 Wat is je doel? Wat wil je?	130
Stap 2 Hoe ziet de realiteit eruit?	133
Stap 3 Welke hulpmiddelen en krachtbronnen kun je aanspreken?	135
Stap 4 Welke opties zie je? De creatieve fase	136
Stap 5 Wat ga je doen? Welke stappen ga je zetten?	137
Structuur van korte coachingsinterventies	138
Een greep uit de literatuur	140