

# Coaching Basics

**ECHO – DSSB - Team Diversiteit**

**14.10.2021**







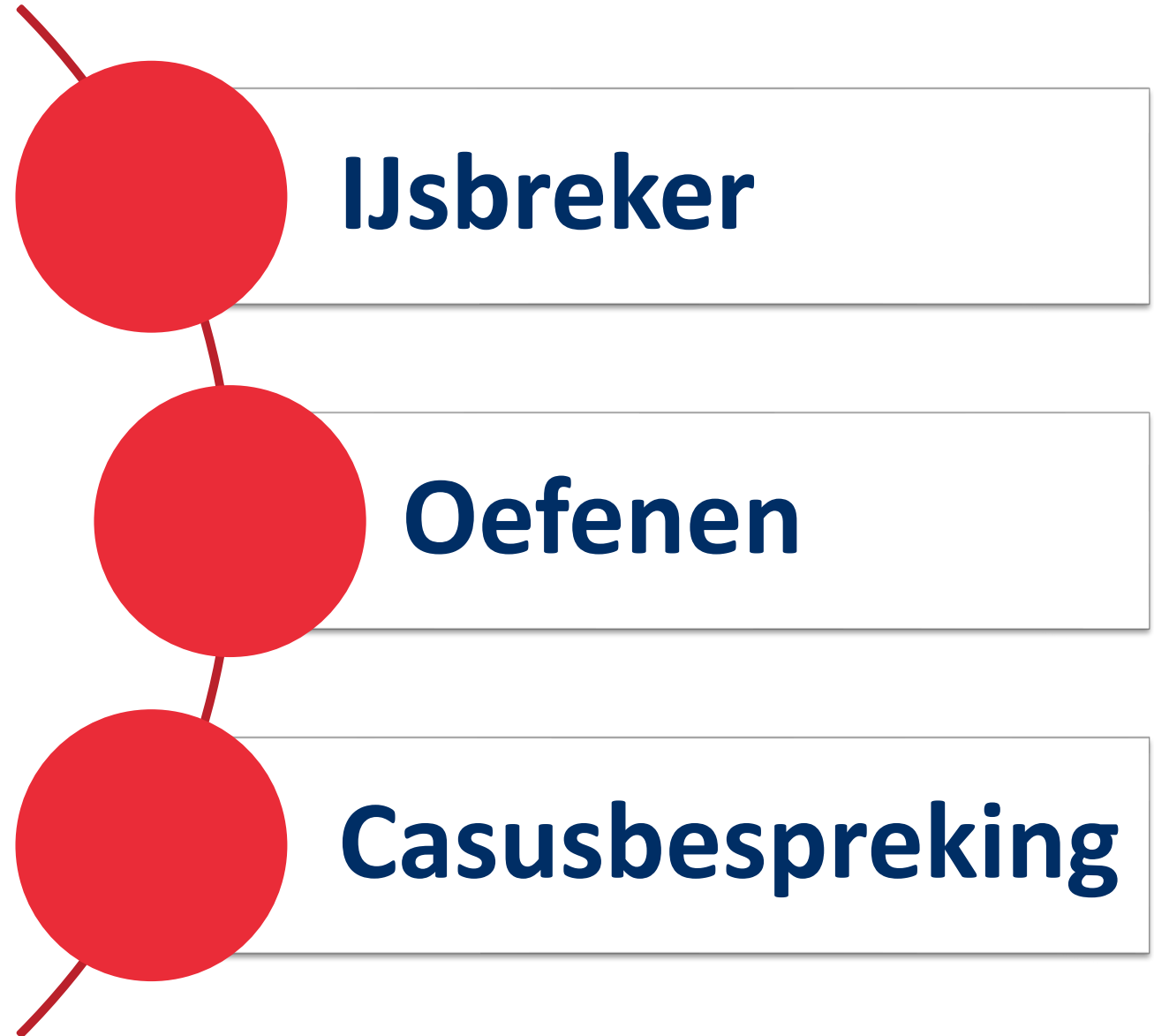


## Leerdoelen

Op het einde van dit CM kan je:

- de basishoudingen en enkele gesprekstechnieken in een gesprek gebruiken;
- enkele coachingissues toelichten.

# Structuur







# Opdracht Piet



## Instructie

- Bekijk de video
- Richtvragen:
  - Wat valt je op over de ruimteverdeling van het gesprek?
  - Hoe moedigt Piet de 'student' aan om te blijven vertellen?

## Procedure

- Video bekijken: individueel
- Zoemsessie met... (5 minuten)
- Plenaire nabespreking (5 minuten)

# Basishoudingen

- **Niet te veel ruimte innemen**
- **Niet te snel naar een oplossing gaan**
- **Wees je bewust van je eigen referentiekader**



# Gesprekstechnieken

## Actief luisteren



oogcontact

knikken

glimlachen, fronsen

ondersteunende handgebaren

stiltes

Hm-en

“ja”

“ga verder”

“en toen”

# Gesprekstechnieken

## Vragen stellen



feiten

beleving

concretisering



aansluiten

toevoegen



## Oefenen rol 'coach-coachee'

- Basishouding van de coach
- Gesprekstechnieken



## Oefenen rol 'coach-coachee'

- Vorm een **duo** met je buur
- Bepaal wie start als **coach** en wie als **coachee**
- De **coachee** kiest een 'uitdaging' (fictief of reëel).
- Voer gedurende **5 minuten** een **coachinggesprek** – Hou gedurende **5 minuten** een **nabespreking**
- **Draai** de rollen **om** (opnieuw 2 x 5 min.)



Ruimte geven

Oplossings-  
gericht

Eigen  
referentiekader

Actief luisteren

Vragen stellen

## Gesprek 1:

5 min gesprek + 5 min  
nabespreking

## Gesprek 2:

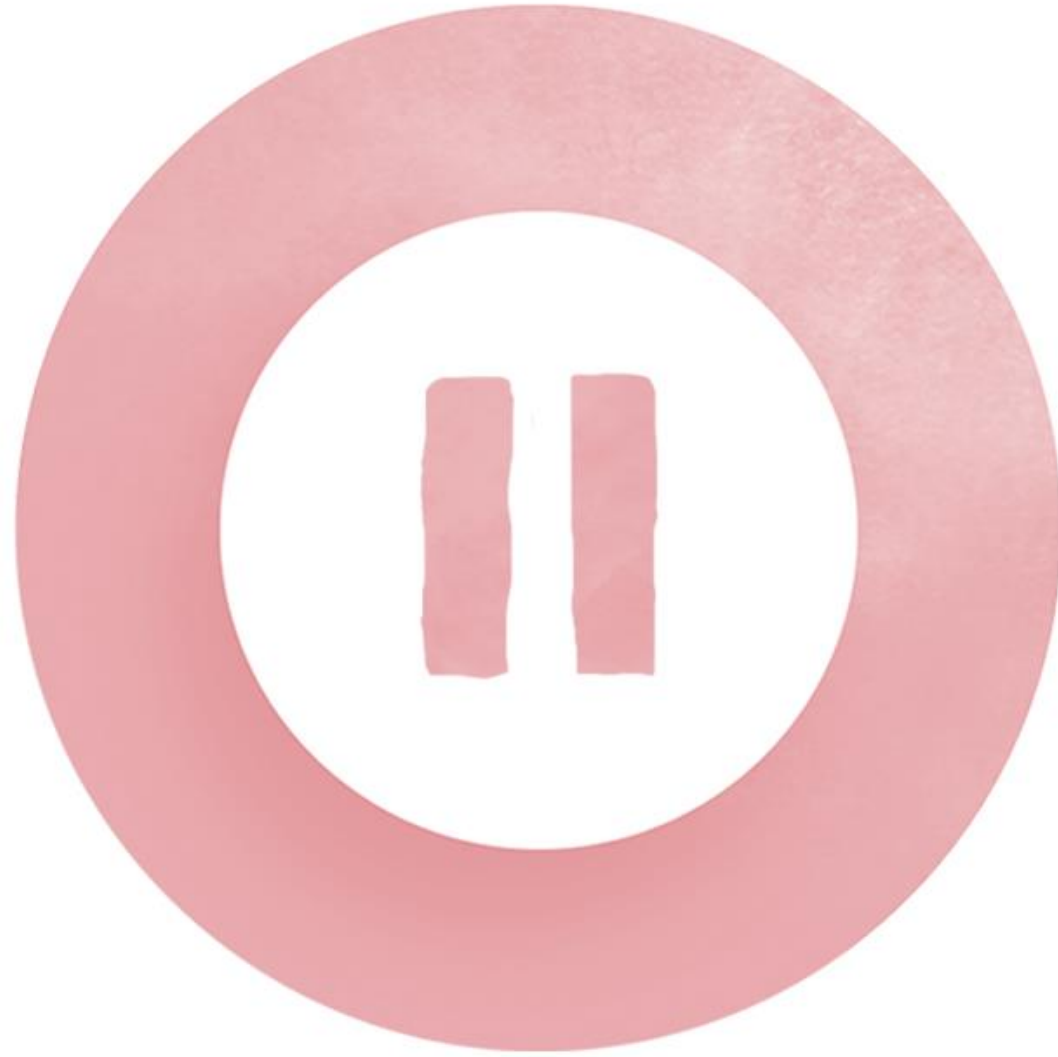
5 min gesprek + 5 min  
nabespreking

Plenaire terugkoppeling in grote  
groep



# Terugkoppeling

- Wat liep goed en wil je zeker behouden tijdens je toekomstige gesprekken?
- Wat liep minder goed? Wat zijn zaken waar je nog aan wil werken?
- Welke feedback over je rol als coach neem je zeker mee?





# Casusbesprekingen

- Vorm een groepje van 6 personen
- Neem de 3 casussen individueel door
- Kies per groep 1 casus om te bespreken a.d.h.v. de richtvragen
- Duid een verslaggever aan voor de plenaire terugkoppeling



# Overzicht casussen

- **Mentor begeleidt student met faalangst**
- **Promotor masterproef begeleidt student die blokkeert**
- **Stagebegeleider krijgt te maken met een student met stress**



# Richtvragen

- Wat valt op? Welke thema's? Welke zaken kunnen studie bevorderen of belemmeren?
- Waar zou jij aandacht aan besteden?
- Wat vind je van de aanpak?
- Zijn er zaken waarop je zou doorvragen? Hoe ver zou je daarin gaan?
- Waar liggen je grenzen? Zou je doorverwijzen? Naar wat of wie?

*“In het 5<sup>de</sup> middelbaar is er bij deze student **dyslexie** vastgesteld en daar schaamt zij zich voor. Zij is heel onzeker en denkt dat zij de universitaire studies niet aan kan door het dyslexie ‘label’. Deze student heeft veel **faalangst** wat bij haar een verlamvend effect heeft. Dit uit zich onder andere in uitstelgedrag voor het studeren, vooral voor de vakken die zij niet graag doet. Zij is weinig ondernemend en **komt naar mij toe redelijk laks over** (dit vermoedelijk vanwege haar onzekerheid).*

*Ze vertelde ook dat zij de eerste weken op de universiteit positief had ervaren. Desalniettemin voelde zij zich toch **sterk ‘geviseerd’ omdat zij een hoofddoek droeg**. Zij had allerm minst verwacht dat dit het geval zou zijn en had gedacht dat de groep studenten veel ‘diverser’ zou zijn.*

*Zij heeft thuis ook wel wat extra verantwoordelijkheden. Zij komt uit een groot gezin en haar jongere **broer heeft een verstandelijke beperking**. Daardoor heeft hij woede-uitbarstingen en voelt zij zich niet altijd veilig thuis. Haar **ouders zijn gescheiden en laaggeschoold**. Zij is naar eigen zeggen in het middelbaar licht gepest en buitengesloten geweest.*

*Haar huidige **studiemethode** neemt veel tijd in beslag aangezien zij de cursus overschrijft tijdens het studeren. Bovendien stelt zij erg uit. De methode die ik haar heb aangeraden (i.e. samenvattingen maken) wil zij niet toepassen aangezien zij bang is om dingen te vergeten in de samenvatting.”*



## Wat nemen we mee?

- Veel thema's → hulpvraag?
- Wanneer en hoe adviseren?
- Verder kijken dan de eerste indruk → vraag achter vraag?
- Doorverwijzen: waarvoor – naar wat/wie – hoe
- Geviseerd voelen omwille van hoofddoek



*“Je bent de promotor van Amélie en je begeleidt haar voor haar masterproef. In de eerste gesprekken daarover, bespreken jullie haar onderwerp en krijgt haar onderzoeksvraag al wat meer vorm. Je hebt de indruk dat Amélie heel erg **zenuwachtig** is. Wanneer je dieper ingaat op haar masterproef, begint ze te friemelen met haar papieren en krijgt ze **tranen** in haar ogen. Ze vertelt dat ze nog nooit zo’n taak van dergelijke omvang heeft moeten doen en dat het op deze moment allemaal heel erg veel lijkt. Daarom spreek je met haar een aantal **doelen** af: op een aantal afgesproken data verwacht je van haar een stukje tekst voor tussentijdse feedback, zodat jullie kort op de bal kunnen spelen. Maar nog voor de eerste deadline, stuurt Amélie een e-mail met een aantal inhoudelijke vragen, waarop je kort en bondig antwoordt. En dan stuurt ze nog een e-mail met vragen. En kort daarop nog één. Je wordt **bestookt met e-mails** en besluit om even **niet meer te reageren**. Op het volgende gesprek barst Amélie in tranen uit. Het is haar niet gelukt om het stukje masterproef af te werken en door te sturen. Als je vraagt wat er is misgelopen vertelt ze dat ze inhoudelijk **vast** zit. Ze heeft allerlei verschillende scenario’s voor haar masterproef bedacht, maar heeft echt geen enkel idee van welk pad nu te kiezen. Ze krijgt nagenoeg geen letter op papier en **blokkeert voortdurend**. Als ze een stukje geschreven heeft, wist ze het meteen omdat ze het **niet goed genoeg vindt**. Omdat ze het op voorhand niet helemaal kan bedenken in haar hoofd, heeft het volgens haar ook geen zin om eraan te beginnen.”*



## Wat nemen we mee?

- Grenzen overschreden?
- Grenzen opmerken en aangeven  
→ persoonlijk!
- Doorvragen met respect voor grenzen – dubbele rol!
- Doorverwijzen: waarvoor – naar wat/wie – hoe

“Marco studeert communicatiewetenschappen. Tijdens een gesprek over zijn **stage**, vertelt hij dat hij nogal veel last heeft van stress. Hij voelt zich vaak onrustig, heeft last van hoofdpijn, concentratieverlies en emotionele buien. Je probeert te achterhalen wat hem zoveel **stress** bezorgt en je ontdekt dat hij naast zijn stage en studie ook heel **veel werkt**. Hij woont alleen, krijgt een **leefloon van het OCMW** en betaalt zijn studie helemaal zelf. Jullie bekijken door middel van een **studieplanning** hoe hij een aantal dingen beter kan afgrenzen, want hij geeft aan dat meer structuur hem daarbij zou kunnen helpen. Er gaan een aantal weken over. Via e-mail laat hij weten dat het beter gaat. Tot hij opeens terug een e-mail stuurt met de vraag voor een gesprek. Als hij binnenkomt, valt het je op dat hij er erg moe uitziet. Hij vertelt dat het de laatste twee weken niet zo goed met hem gaat. Sommige dagen lijken gewoon ‘voorbij te gaan’ zonder dat hij het goed en wel beseft. Hij heeft dan de hele dag in de zetel gelegen. Hij voelt zich **lusteloos** en met momenten **neerslachtig**. Hij heeft nog maar weinig zin om dingen te ondernemen. Als je hem vraagt of hij daar al met iemand anders heeft over gesproken, zegt hij van niet. Je geeft aan dat het misschien wel goed zou zijn indien hij een **afpraak maakt met het STIP**. Hij geeft aan dat hij liever door jou begeleid wordt en dat hij graag opnieuw een planning zou opstellen. Hij hoopt dat hij daarmee terug wat energie krijgt en gemotiveerd wordt. Hij heeft **geen zin om heel zijn verhaal opnieuw te doen.**”





## Wat nemen we mee?

- Indien doorverwijzing nodig, toch doorzetten
- Positief kaderen, begrip tonen
- Samen zoeken naar een manier om door te verwijzen
- Doorverwijzing opvolgen!
- Naar wie?



## Meer weten?

- [www.uantwerpen.be/ECHO](http://www.uantwerpen.be/ECHO) (Opleidingen>Losse sessies>Coaching Basics - screencasts)
- [pintra.uantwerpen.be](http://pintra.uantwerpen.be) (Studieloopbaanbegeleiding>Coachen>Opleiding coaching skills)