

## Coachingoverzicht Itéraz

### Inleiding

Dit coachingsoverzicht is bedoeld om:

- Een overzicht te geven van Persoonlijke Coaching: wat het is, hoe het werkt en de potentiële voordelen ervan;
- Te beschrijven wat u van uw coach kunt verwachten en wat uw coach van u verwacht;
- U aan te moedigen om na te denken over de voordelen die coaching voor u zou kunnen betekenen.

### Wat is persoonlijke coaching?

Coaching is een vorm van leren, waarbij een persoon (een coach) iemand anders (iemand die gecoacht wordt) helpt om een zodanig proces van leren en zelfontwikkeling te creëren dat hij er beter van wordt. Het Engelse woord coach is terug te voeren op vroege vormen van transport: het woord coaching betekent letterlijk iemand van de ene plaats naar de andere vervoeren. Iets wat alle vormen met elkaar gemeen lijken te hebben is dat mensen het gebruiken om vooruit te komen. Een eenvoudig voorbeeld is dat van de sportcoach. Hij helpt een sporter om zijn prestaties te verbeteren en betere resultaten te behalen, afhankelijk van wat hij wil bereiken. Voor een golfer kan dat het winnen van een belangrijk toernooi zijn, of alleen maar het verbeteren van zijn grip. Het is de taak van de coach om specifieke succesprincipes toe te passen, op een zodanige manier dat de golfer leert van de ervaring en zichzelf verbetert.

Coaching buiten de sport bestaat normaal gesproken uit een gesprek of een serie gesprekken die iemand met iemand anders voert. De coach heeft de intentie een gesprek te voeren waar de ander, degene die gecoacht wordt, baat bij zal hebben, op een manier die verband houdt met zijn leerproces en vooruitgang. Coachingsgesprekken kunnen op verschillende manieren in verschillende settings plaatsvinden. Coaching kan bijvoorbeeld bestaan uit twee mensen in een kamer die praten over dingen die een van de twee wil veranderen. Dit wordt ook wel off-line coaching genoemd. Het kan ook zo zijn dat de ene persoon observeert bij een bepaalde activiteit, en dit achteraf met de betrokkene bespreekt. Dit wordt on-line coaching genoemd.

### Waarom laten mensen zich coachen?

Mensen huren de diensten van een coach in, omdat ze hun situatie willen verbeteren en bepaalde doelen willen bereiken. Ze willen nieuwe denkwijzen en nieuwe benaderingen van situaties leren, waardoor ze betere resultaten kunnen behalen. Gebruikelijke doelstellingen zijn effectiever en beter georganiseerd werken, meer zelfvertrouwen krijgen in bepaalde situaties, of gewoon effectiever met andere mensen omgaan. Een getrainde coach gebruikt een combinatie van waarneming, vragen stellen, luisteren en feedback geven om een gesprek te creëren dat rijk is aan inzichten en leerervaringen. Degene die gecoacht wordt, ervaart een focus en aandacht die hem in staat stelt om meer bewustzijn en begrip voor de eigen omstandigheden te ontwikkelen. Bovendien worden er ook nieuwe manieren gecreëerd om problemen op te lossen, betere resultaten voort te brengen en over het algemeen gemakkelijker doelstellingen te bereiken. Voordelen die mensen vaak ervaren zijn onder andere:

- Een sterker gevoel van richting en focus;
- Toegenomen zelfkennis, bewustzijn en eigen handelen;
- Groter vermogen om met anderen om te gaan en invloed uit te oefenen;
- Meer motivatie;
- Verbeterde persoonlijke effectiviteit, meer gerichte inspanningen;
- Toegenomen vindingrijkheid en veerkracht, bijvoorbeeld beter in staat om met veranderingen om te gaan.

## Wat coaching niet is

### **Het is geen gestructureerde training**

Gestructureerde training houdt verband met een vaste agenda en een voorbereide aanpak om het leren te laten plaats vinden. Tijdens een computer cursus, zal de cursusleider vaak een gestructureerde benadering gebruiken om ervoor te zorgen dat de cursisten binnen een bepaalde tijd een bepaalde hoeveelheid informatie leren. Coaching volgt een meer flexibel patroon, afhankelijk van de doelstellingen van degene die gecoacht wordt. Zowel degene die gecoacht wordt als de coach beïnvloedt de richting en inhoud van sessies. Coaching legt verder de verantwoordelijkheid voor het leren bij degene die gecoacht wordt en stimuleert dat het leerproces ook na de sessie een vervolg krijgt.

### **Het is geen therapie, psychotherapie, psychoanalyse**

Hoewel coaching geen therapie is en niet als therapie moet worden opgevat, biedt het wel een geldig alternatief aan mensen die eerder een of andere vorm van gesprekstherapie hebben overwogen om een bepaalde situatie op te lossen. Coaching bevordert bijvoorbeeld een groter bewustzijn van het eigen denken en handelen en meer begrip van de eigen situatie en omstandigheden. Soms kan verandering worden gestimuleerd door een simpele verandering van perspectief. Obstakels in het zelfbeeld, in de zin van 'Ik kan dit niet' of 'Ik doe dit niet' kunnen worden uitgedaagd en frisse benaderingen en ideeën worden aangemoedigd.

### **Het is geen manier om iemand anders uw problemen op te laten lossen**

Coaching is gebaseerd op het principe dat iemand uiteindelijk verantwoordelijk is voor zijn leven en de resultaten die hij behaalt. Als we erkennen dat we ergens verantwoordelijk voor zijn, volgt daaruit dat we er macht en invloed over hebben. Als u bijvoorbeeld op uw werk niet de resultaten behaalt die u wilt behalen, kan een coach u helpen om:

- De situatie beter te begrijpen;
- Nieuwe ideeën of benaderingen voor die situatie te ontwikkelen;
- Constructieve actie te ondernemen, waardoor u de resultaten krijgt die u wilt.

Wat een coach niet zal doen is u opdracht geven om iets bepaalds te gaan doen en hij zal het ook niet voor u doen. Als hij dit wel zou doen, zou de coach de verantwoordelijkheid - en dus de macht - van u overnemen.

## Wat u van uw coach kunt verwachten

De rol van coach biedt een vorm van steun die anders is dan alle andere vormen. Uw coach richt zich uitsluitend op uw situatie, met het soort aandacht en betrokkenheid dat u maar zelden ergens anders ervaart. Uw coach zal naar u luisteren met de oprechte nieuwsgierigheid om te begrijpen wie u bent, wat u denkt en hoe u in grote lijnen de wereld ervaart. Uw coach spiegelt dingen naar u terug met het soort objectieve evaluatie waardoor echte duidelijkheid ontstaat. Tijdens gesprekken zal uw coach u aanmoedigen om uitdagingen aan te gaan, obstakels te overwinnen en in actie te komen. Een coachingsrelatie is anders dan andere relaties, gewoon vanwege de combinatie van objectieve afstandelijkheid en betrokkenheid bij de doelstellingen van de persoon in kwestie. Omdat de relatie gebaseerd is op vertrouwen en openheid, blijft de inhoud van uw gesprekken geheim. Als een derde de coaching voor u heeft aangevraagd, wordt er met u afgesproken hoe deze persoon het beste betrokken of geïnformeerd kan worden.

## Wat uw coach van u verwacht

Uw coach zal u aanmoedigen om u te blijven inzetten voor het coachingsproces. Dat betekent dat u naar de sessies komt, waar nodig aantekeningen maakt en dat u zich houdt aan eventuele afspraken die tijdens de sessies worden gemaakt. Bovendien is het nodig dat u open staat voor het potentieel van coaching. Dat betekent dat u eerlijk en open bijdraagt aan de gesprekken. Als iets bijvoorbeeld niet goed werkt, dient uw coach dat te weten. Als u

vragen of problemen hebt, spreek die dan uit. Als u weet waarom een probleem zich voor doet, zeg dat dan. De kracht van coaching hangt sterk samen met de mate van openheid en vertrouwen tussen de coach en degene die gecoacht wordt.

## Wat kan coaching voor u betekenen?

De volgende vragen kunnen u helpen om doelstellingen voor een coachingsrelatie te formuleren. Ze zijn niet bedoeld om specifieke zaken te onderscheiden, maar eerder om ideeën te stimuleren. Neem een paar minuten en ga ergens rustig zitten om de vragen door te nemen en schrijf uw antwoorden op een blanco vel papier.

1. Welke huidige doelstellingen hebt u die verband houden met de volgende gebieden:
  - Uw werk:  
Persoonlijke prestaties/effectiviteit  
Loopbaanontwikkeling, vooruitgang  
Vermogen om leiding te geven/ te managen  
Motivatie, voldoening
  - Uw manier van leven:  
Balans werk/privé  
Sociaal leven  
Hobby's, interesses
  - Uw relaties met anderen:  
Uw partner  
Uw gezin  
Uw vrienden  
Uw familie
  - Uw persoonlijke ontwikkeling:  
Levenservaringen  
Formele scholing/ontwikkeling
  - Uw gevoel iets bij te dragen:  
Op uw werk  
Thuis in uw omgeving
  - Uw gezondheid/welzijn:  
Gezondheid  
Eetpatroon  
Conditie, sport, ontspanning, e.d.
2. Als u aan uw huidige omstandigheden denkt:
  - Wat zou u dan minder willen doen?
  - Wat zou u meer willen doen?
3. Wat zou u direct willen veranderen als dat zou kunnen?
4. Wat gaat er op dit moment heel goed voor u, zodat u er op voort wilt bouwen, er meer van wilt doen of het beter wilt maken?
5. Op welke manieren leert u het beste op het ogenblik (meerdere manieren zijn mogelijk):
  - Door ervaring met andere woorden door dingen te doen
  - Door formele studie, door diploma's te halen
  - Door anderen te observeren
  - Door te lezen, te luisteren en dergelijke
  - Door gestructureerde scholing, cursussen
  - Door mentor- of coachingsrelaties, bijvoorbeeld discussie of feedback
6. In hoeverre ondersteunt het niveau en de manier waarop u leert uw doelstellingen?

## Samenvatting

Hopelijk hebt u nu meer inzicht in de mogelijkheden van coaching. Misschien bent u ook gaan nadenken over uw eigen situatie en doelstellingen en vraagt u zich af hoe coaching u daarbij zou kunnen helpen. Als u zich voorbereidt op een coachingsrelatie neem de antwoorden op de voorafgaande vragen dan mee naar de eerste sessie. Uw coach kan u dan helpen om uw ideeën verder te verhelderen.

Hartelijke groet,

Roger van den Eerenbeemt

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u mij contacten op nummer 06-51264990 of via mail [roger@iteraz.nl](mailto:roger@iteraz.nl)