

Quicksheet inspirerend coachen

- Deze quicksheet is gemaakt op basis van het boek *Inspirerend coachen: De kunst van dynamisch en uitdagend communiceren* van Jef Clement (2008).
- De quicksheet geeft de zeven vaardigheden uit het inspirerend coachen weer. Per vaardigheid worden do en dont's gegeven die je als leercoach kan gebruiken tijdens leercoachingsgesprekken.

Exploreren

Over de kunst om
luisteren te laten spreken

“Creëren van een behulpzaam gesprek door te luisteren en te verkennen wat de ander echt wil.”

DO

- Neem een onderzoekende houding aan als coach. Laat de student zelf tot oplossingen komen.
- Ga probleemgericht te werk.
- Luister en verken het verhaal van de student.
- Toon dat je belangstelling in de student oprecht is.
- Geef de student voldoende tijd om te antwoorden.
- Besteed aandacht aan de soort vragen die je stelt: open, authentiek, belangstellend en beschrijvend van aard ('wat maakt dat...')

DON'T

- Neem afstand van een beoordelende houding. Geef zelf niet automatisch oplossingen
- Neem afstand van een oplossingsgerichte aanpak.
- Probeer tijdens het luisteren als coach je geest vrij te maken en niet met iets anders bezig te zijn.
- Luisteren betekent niet dat je de student zomaar gelijk geeft. Van mening verschillen is oké.
- Neem afstand van vragen die peilen naar verantwoording ('Waarom...')

Waarderen en bekrachtigen

Over de bouw van een
stevige fundering

“Om het beste in iemand naar boven te laten komen geldt: versterk en verstevig alles wat goed gaat en elke verbetering en vooruitgang die je ziet.”

DO

- Waardeer en bekrachtig elke vooruitgang/verbetering van de student. Zo ontstaat een bereidheid tot leren en veranderen bij de student en zal deze zich openstellen voor feedback en kritiek.
- Creëer een bevestigend en waarderend leerklimaat.
- Gebruik én-én boodschappen als je je als leercoach onzeker voelt bij het uitdrukken van waardering. Druk dus zowel aarzeling als waardering uit 'ik voel me er wat onwennig bij om je dit te zeggen, maar ik ben blij met je bijdrage...'

DON'T

- Spaar waardering niet op. Juist hoe vaker je bevestiging onmiddellijk uitdrukt, op de plaats waar de actie gebeurt, hoe gemakkelijker het wordt om de waardering probleemloos over te brengen.
- Vermijd het bekrachtigen van de student niet omwille van schrik voor de reactie van de student of om de onwennigheid die ontstaat tijdens het waarderen te vermijden.

Betrokken confronteren

Over meegaan en tegengas
geven

“Naast waarderende feedback heeft een student ook recht op confronterende feedback.”

DO

- Bij studenten die zich gewaardeerd voelen, stijgt de honger naar kritiek en feedback.
- Geef steeds feedback op het handelen van de student.
- Durf moeilijke boodschappen over te brengen!
- Formuleer werkpunten als een uitdaging en vraag wat de student er zelf over denkt.
- Gebruik een WIJ-benadering wanneer anderen kritiek uiten op de student. Maak deze kritiek bespreekbaar 'Herken je deze kritiek' Zoek samen naar oplossingen.

DON'T

- Vermijd feedback op de persoon.
- Ga het geven van feedback niet uit de weg omwille van schrik voor de reactie van de student.
- Formuleer werkpunten niet als correcties

Uitdagen

Over verleggen van grenzen

“Stimuleer de student om limieten te doorbreken en talenten in te zetten in nieuwe situaties. Ontwikkel zo enthousiasme en engagement.”

DO

- Benoem de talenten van de student die hij/zij kan inzetten tijdens leersituaties of problemen. Stimuleer studenten om ook in nieuwe situaties of bij problemen hun talenten te benutten.
- Het doorbreken van grenzen kan confronterend zijn voor een student, maar enkel door het in vraag stellen van grenzen ontwikkelt student nieuwe kracht.
- Gebruik humor en oprechte betrokkenheid bij het doorbreken van grenzen.

DON'T

- Neem afstand van een beoordelende houding. Geef zelf niet automatisch oplossingen
- Neem afstand van een oplossingsgerichte aanpak.
- Probeer tijdens het luisteren als coach je geest vrij te maken en niet met iets anders bezig te zijn.
- Luisteren betekent niet dat je de student zomaar gelijk geeft. Van mening verschillen is oke.
- Neem afstand van vragen die peilen naar verantwoording ('Waarom...')

Inspireren

Over perspectief verruimen en nieuwe gebieden intrekken

“Bekijk de coaching als het beginpunt van een nieuw perspectief, een nieuwe ontwikkeling.”

DO

- Stimuleer niet enkel de ontwikkeling van objectieve resultaten maar werk steeds ook aan een hernieuwd enthousiasme.
- Focus het gesprek op iets wat gelukt is, exploreer welke talenten de student inzette tijdens deze inspirerende ervaringen.
- Herkader veelvuldig. Stimuleer de student om zijn 'kader' vanuit een nieuw perspectief te bekijken.
- Stimuleer de student om nieuwe wegen te bewandelen. Start hierbij eerst met een brainstorm waar het oordeel wordt opgeschort en alle ideeën worden toegelaten.

DON'T

- Focus tijdens het gesprek niet op het probleem.
- Laat de student niet aan zijn lot over. Ondersteun de student voldoende bij de onwennigheid en onzekerheid die wordt ervaren bij het uitproberen van nieuwe dingen.
- Geef geen direct of rechtstreeks advies aan student. Hiermee stimuleer je louter imitatiegedrag. Als je advies geeft aan student, vraag dan steeds of de student iets is met het advies en hoe zijn eigen variant er zou uitzien.

Toelaten en ruimte geven

Over de kunst om dingen te laten zoals ze zijn, zodat ze vanzelf veranderen

“Naast waarderende feedback heeft een student ook recht op confronterende feedback.”

DO

- Bekijk emoties (angst, kwaadheid, weerstand) als een brug fungerend naar reëel enthousiasme.
- Laat emoties toe, erken en exploreer ze. Door over de emotie te vertellen, wordt de emotie toegelaten en kan ze milder worden.
- Benoemd de bezorgdheden die onder de emoties schuilgaan.

DON'T

- Bekijk emoties niet als een belemmering.
- Ga het benoemen van emoties niet uit de weg uit schrik voor de reactie van de student.
- “Sus” emoties niet. Benader ze als volwaardig.

Ontspannen

Over lichtheid, luchtigheid
en ruimte

*“Creëer een
ontspannen
leerklimaat.”*

DO

- Blijf als coach ontspannen, ook als het moeilijk gaat tijdens een gesprek. Dit is heel behulpzaam voor de student die zich erdoor ondersteund voelt.
- Kijk bekrachtigend naar de student. Houd steeds een beeld van de student voor ogen als iemand die kan en zal slagen, als iemand met potentieel en die zijn weg zal vinden. Door zo te kijken zal de student ontspannen.
- Richt je nieuwsgierigheid op wat de ander kan en waar hij/zij goed in is.
- Maak actief gebruik van je ademhaling om ruimte te creëren en te ontspannen.

DON'T

- Geloof oprecht in het kunnen van de student. Doe zeker niet alsof.
- Hang geen irreële attitude aan als dat de student altijd alles kan wat hij maar wil. Nee soms zal student op een bepaald terrein aan de grenzen van zijn kunnen zijn en dan kan je dit enkel samen vaststellen en respecteren.
- Probeer je adem niet in te houden op momenten dat je op je ongemak bent of bang. De sfeer in een gesprek wordt krampachtig als zowel coach als student adem inhouden