



Chivo opleidingen 2016

Functioneel Coachen – Dag 1





Agenda

- Tekenen presentielijst
- Overzicht van de opleiding / module
- Het MOC model en Functioneel Coachen
 - WROP checklist
 - Van wilskracht naar skillkracht
- Gesprekstechnieken
 - Van verkennen tot samenvatten
 - Van empathiseren naar complimenteren
- Impulscontrole (wilskracht)
 - Laatkracht
 - Doenkracht





Overzicht module

- Dag 1: Inleiding / veranderen
- Dag 2: Volhouden
- Dag 3: Stressmanagement / slapen
- Dag 4: Lifecoachen / prestatie management
- Dag 5: Samenvatting module



De WROP checklist

- Wens, Resultaat, Obstakels en Plan (WROP)
- Wens (hulpvraag)
- Resultaat (emotionele beleving)
- Obstakels (waar toe is men bereid)
- Plan

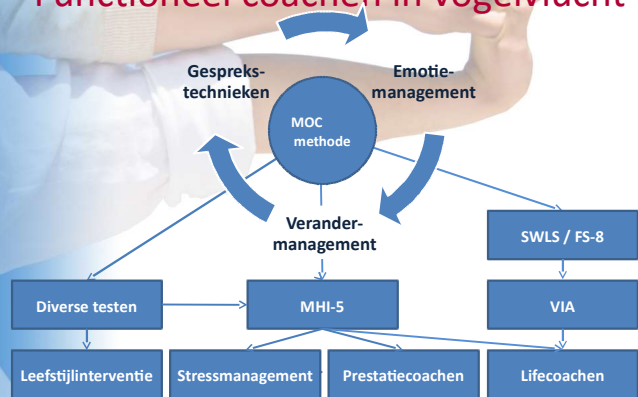


Introductie

- Interview opdracht in 2-tallen
 - Naam
 - Achtergrond
 - Wat is de moeite waard (opleiding)



Functioneel coachen in vogelvlucht





Het doel en middel van coachen

- Het doel van coachen is het veranderen van de betekenis van gebeurtenissen
- Het middel is het stellen van de juiste vraag
- Coachen of adviseren?
 - Expertiseverdeling
 - Domeinverantwoordelijkheid





Coachen is geen therapie

- Cliënt heeft problemen met het dagelijks functioneren (hygiëne, behoud van werk, onder invloed verschijnen)
- Cliënt lijdt aan een psychische stoornis, waaronder depressie, angststoornis, etc.
- Cliënt blijft terugkomen op een onderwerp en dat lijkt progressie te hinderen
- Een MHI-5 afname van onder de 60 punten





Vitabreak



Van wilskracht naar skillkracht

1. Veranderingsbereidheid
2. Eigen effectiviteit
3. Impulscontrole
4. Gewoontes
5. Volhouden
6. Crisismanagement
7. Iets anders..

Dit is het hart van gedragsverandering!



Motiverend Oplossingsgericht Coachen

- **Oplossingsgericht werken**
 - Als iets werkt doe er meer van
 - Als iets niet werkt doe iets anders
- **Passant**
 - Veiligheid (veranderingsbereidheid)
 - Hulpvraag (wat wil iemand?)
- **Zoeker**
 - Verantwoording (expertise)
 - Uitzondering (begin van oplossing)
 - Verkennen (wat is nodig)



De stoel



Gesprek trechters

- Verkennen
- Trechters (directief)
 - Gebruik schaalvragen
- Samenvatten
- Bevestiging vragen

- Leidt het gesprek
- Coachen is NIET counselen



Gespreksverloop

- Empathiseren
- Paraphraseren
- Complimenteren
- Progotiseren
- Complimenteren



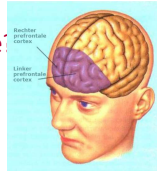
Levensdoelen

- 100 levensdoelen?
- Wat maakt het leven de moeite van het leven waard?
- Opdracht
 - Vorm 2 groepen
 - Verzin 5 vragen die inspireren tot levensdoelen
 - Interview daarna iemand van de andere
 - groep met de nieuwe vragen



Impulscontrole in vogelvlucht

- Onbewust (impuls) en bewust (controle)
- De rol van de prefrontale cortex
- Doen of laten? Twee zijden van dezelfde munt?
- Praktisch gezien
 1. Is impulscontrole oneindig?
 2. Is impulscontrole op te laden?
 3. Is impulscontrole te trainen?
 4. Wat is het aandeel van impulscontrole?



1. Is impulscontrole oneindig

- Impulscontrole is als een batterij
- Wat trekt impulscontrole leeg?
 - Onderdrukking van impulsen
 - Iets uit je gedachten bannen
 - Twijfelen over conflicterende doelen
 - Iets verbergen van jezelf
 - Overzicht verliezen (te grote stappen)



2. Is impulscontrole op te laden?

- Ontlok bij jezelf een glimlach
- Bewegen / sporten bij voorkeur natuur
- Ongeruimde werkplek
- 5 min mediteren (focus op ademhaling)
 - In:Uit: 1:2, 2:4, 3:6, 4:8 (verleng uitademing)
- Regelmatig ervaren van positieve emoties



3. Is impulscontrole te trainen?

- Capaciteit kan verhoogd worden
- 5 min mediteren (focus op ademhaling)
- In:Uit: 1:2, 2:4, 3:6, 4:8 (verleng uitademing)
- Zelflimitering en uitoefenen
 - Houding
 - Non-dominante hand
 - Desensibilisatie door betekenis te veranderen
 - Koud douchen
 - Kies per week een doen- of een laatopdracht



4. Wat is het aandeel van impulscontrole?

- 95% van het gedrag is gewoonte
- Impulscontrole kan alleen veranderen waar je bewust van bent
- Impulscontrole inzetten om gewoontes te veranderen



Laatkracht?

- Eerst remmen:
 - Stop met multitasken
 - Verleng uitademing
- Resultaat (WROP) visualiseren
- Niet gelukt, niet catastroferen
- Bij catastroferen, opsplitsen in dagdelen



Doenkracht?

- Activeren
- Ademhaling veranderen inademing verlengen
- In:Uit: 2:1, 4:2
- Korte retenties (30 sec)
- Resultaat (WROP) visualiseren



Samenvatting

- Overzicht van de opleiding / module
- Het MOC model en Functioneel Coachen
 - WROP checklist
 - Van wilskracht naar skillkracht
- Gesprekstechnieken
 - Van verkennen tot samenvatten
 - Van empathiseren naar complimenteren
- Impulscontrole (wilskracht)
 - Laatkracht
 - Doenkracht



Wat was waardevol

- Interviewen in tweetallen
- 5 min per interview, dan wisselen
 - Verken
 - Gebruik trechtertechnieken
- Straks vertellen voor de camera