



Chivo opleidingen 2016

Functioneel Coachen – Dag 2





Agenda

- Tekenen presentie lijst
- Samenvatting
- WROP in detail
- Emoties
- Gewoontes
- Volhouden





Meest waardevol lesdag 1

- Drietallen
 - Interviewer
 - Interviewee
 - Observant
- Observant let op gesprekstechniek
 - Wordt er goed verkend
 - Wordt er goed getrechterd
 - Wordt er goed samengevat



Samenvatting dag 1

- Het MOC model en Functioneel Coachen
 - WROP checklist
 - Van wilskracht naar skillkracht
- Gesprekstechnieken
 - Van verkennen naar samenvatten
 - Van empathiseren naar complimenteren
- Impulscontrole (wilskracht)
 - Laatkracht
 - Doenkracht



Levensdoelen

- Bedenk categorieën als groep
- Bepaal top 5
- Verdeel doelen over alle categorieën
- Mogelijk ontstaan er nieuwe categorieën
- Coachgesprek
 - Wat is top 5
 - Hoe is de verdeling?
 - Kloppen de categorieën? (WROP / schaal)



De WROP checklist

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





Wens (hulpvraag)

- Meerdere hulpvragen?
- Hiërarchie vaststellen
- Maak de hulpvraag concreet
- Hulpvraag verandert?
 - Sluit oude hulpvraag af!
- Hulpvraag is wat je uit onderhandelt!!!
- Wat gaat je cliënt thuis vertellen?





Resultaat (motivatie)

- Wat kun je meer als je het doel haalt?
- De emotionele beleving van het resultaat
- Zoek naar non-verbale signalen motivatie
- Doel: Peilen van motivatie / veranderingsbereidheid
- Wiens idee was het om hier te komen?
- Motivatie is een interrelationeel fenomeen
- Willen is niet automatisch kunnen





Passant, zoeker of koper?

- Fase van veranderingsbereid fluctueert
- Aanwijzingen
 - Passant zit er vaak voor een ander
 - Passant heeft het probleem gebagatelliseerd
 - Geen emotionele beleving bij resultaat
 - Zoeker gelooft dat hij het niet kan
 - Zoeker wil wondermiddel
 - Zoeker denkt dat jij het oplost
 - Zoeker heeft stok achter de deur nodig



1. Veranderingsbereidheid

1. _____
2. _____
3. _____



Obstakels

- Wat is er al eerder aan gedaan
- Wat heeft gewerkt en wat niet?
 - Complimenteren
 - Wat was het werkzame component?
 - Empathische assertiviteit
 - Doe meer van wat werkt!
 - Als iets niet werkt, doe wat anders!
- Wat was zijn eigen bijdrage?
- Zoek naar verandertaal, zoek naar bezwaren
- Geloof iemand in eigen effectiviteit (zoeker?)
 - Hoop, wilskracht, gewoontes, volhouden



Emoties

- Positieve emoties worden geassocieerd met leven en negatieve emoties met overleven
- Veel aandacht voor negatieve uitkomsten van negatieve emoties
- Veel aandacht voor positieve uitkomsten van positieve emoties
- Beide categorieën zijn echter functioneel en maken de mens compleet
- De 'R' uit WROP mag uit beide categorieën



Omgaan met negatieve emoties

- Reflectiecyclus
 - Wat voel ik
 - Wat heb ik nodig?
 - Is er een voordeel?


Emotie	Teveel	Voordeel?
Boosheid	Blinde woede	
Angst	Paniek	
Schuldgevoel	Schaamte	

Positieve emoties

Emotie	Ervaren	Volgorde
Vreugde		
Dankbaarheid		
Sereniteit		
Belangstelling		
Hoop		
Trots		
Plezier		
Inspiratie		
Ontzag		
Liefde		

- Zijn functioneel
- Verbreed- en bouwtheorie
- Verbeterd HRV
- Vergroot weerbaarheid

- Welke positieve emoties ervaar jij
- Welke top 3
- In welke situaties
- Werk aan 1 de komende week bij jezelf of bij anderen



• Fredrickson BL (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

Het compliment

- Nadelen van complimenteren
 - Onecht
 - Onveilig
 - Inflatie
- Niveaus van complimenteren
 - Uiterlijk / wat je kunt kopen
 - Gedrag
 - Karaktereigenschap
- Direct of indirect complimenteren



Van wilskracht naar skillkracht

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

Dit is het hart van vitaliteitscoaching!



Starten of volhouden?

- Van de zeer gemotiveerde mensen is 17% in staat om meer dan 10% van het gewichtsverlies langer dan 5 jaar te behouden
- Bij de normale mens is het ongeveer 3%
- Helpen afslanken is geen vak, helpen volhouden is een vak!

• Anderson JW (2001), Konz EC, Frederich RC, Wood CL. Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. Am J Clin Nutr. 2001 Nov;74(5):579-84.
• Wing RR (2005), Phelan S. Long-term weight loss maintenance. Am J Clin Nutr. 2005 Jul;82(1 Suppl):222S-225S. Review.



Het jojo-effect

- Milde jojo-ers zijn 8 jaar 3 kg zwaarder
- Voor zware lijners is dat ongeveer 5 kg



• Field AE (2001), Wing RR, Manson JE, e.a. Relationship of a large weight loss to long-term weight change among young and middle-aged US women. Int J Obes Relat Metab Disord. 2001 Aug;25(8):1113-21.
• Field AE (2004), Manson JE, Taylor CB, e.a. Association of weight change, weight control practices, and weight cycling among women in the Nurses' Health Study II. Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Sep;28(9):1134-42.
• Pietiläinen KH, Saarni SE, Kaprio J, Rissanen A. Does dieting make you fat? A twin study. Int J Obes (Lond). 2012 Mar;36(3):456-64.



Gewoontes

- Openstaan is pas het begin!
- ~95% van ons gedrag is geautomatiseerd en dat worden gewoontes genoemd
 - Vereisen nauwelijks denkwerk
 - Emotieloos
 - Gaan ongemerkt voorbij
- Hoe sterker de gewoontes, hoe belangrijker deze kenmerken



Intentie of gewoonte?

- Sterkste gewoontes laten zich het moeilijkst voorspellen hoe vaak ze plaatsvinden
- Men is het meest zeker over de voorspelling van de sterkste gewoontes

• Ji MF (2007), Wood W. Purchase and Consumption Habits: Not Necessarily What You Intend. Psychological Bulletin 2006, Vol. 132, No. 2, 249-268



Triggers

- Omgeving
- Personen
- Patronen
- Disruptie van patronen helpt bij vormen nieuwe gewoontes
- Daarvoor moet men eerst bewust zijn



Gewoontes veranderen door disruptie

- Wordt bewust van gewoontes door disruptie
- Kies 2 dagen doordeweeks en 1 dag weekend
- Zoek een manier om bewust te raken door disruptie (voorbeeld verplaatsen)
- Noteer de gewoonte, de aanleiding en tijdstip



Disruptie inventarisatie

Actie	Aanleiding	Tijd / plaats




Disruptie implementatie

- Bekijk na inventarisatie welke gewoontes je wil aanpakken
- Bedenk een alternatief scenario voor elke mogelijke trigger
- Verplaats weer alles en implementeer
- Als de nieuwe plek een gewoonte wordt, verplaats dan weer
- Zet wilskracht in om gewoontes om te vormen



Disruptie implementatie

Actie	Aanleiding	Tijd / plaats	Alternatief



Gewoonteschema

- Gedrag is een gewoonte
- Gewoonteschema veilig aankondigen

Gedragsschema					Beloning
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4		
x	x	x	x	x	Picnicken
x	x	x	x	x	Zwemmen
x	x				(Niet gelukt, opnieuw)
x	x	x	x	x	Efteling
x	x	x	x		

- Zorg dat het uitdagend is, maar haalbaar



Veranderen

- Niet informeren, maar eerst motiveren
- Openstaan is nog niet hetzelfde als volhouden
- Van wilskracht naar skillkracht
 - Als iets werkt doe er meer van
 - Als iets niet werkt, doe iets anders
 - Gedrag is 95% geautomatiseerd, verander je gewoontes
 - Gebruik wilskracht om gewoontes te buigen
 - Falen is een onderdeel van het traject



Volhouden met autoregulatie

- Resultaat is het gevolg van consistentie!
- Autoregulatie biedt betere resultaten
- Bijhouden in dagboek
 - AR-Scores: Hoe sterk voel jij je (zwak, middel, sterk)
 - Hoe is je Stresscheck score (laag/middel/hoog)
- Voel je je goed, volledig voor gaan en zelfs nieuwe dingen proberen, anders klein beetje terugschroeven om vol te houden, maar doe iets!
- De slechtste score (AR/HRV) hanteren



Ontwikkel AR scenario's

- Volhouden is belasting continu matchen met belastbaarheid, maar ook nieuwe dingen doen om te blijven prikkelen
- Verzin progressies en regressies op het gebied van leefstijl+ (3 scenario's)
 - Voeding
 - Bewegen
 - Emoties
- Client geeft elke week aan wat hoe moeilijk hij het vond en hoe leuk (schaal)



Samenvatting

- WROP in detail
- Positieve emoties
- Gewoontes
- Volhouden