Leidraad voor coaches

Situering: Fase 2 Analyse

Gebruik:

- Doel: De coachee zicht laat krijgen op zijn eigen sterktes en waarden.
- Doelgroep: Dit is een vrij moeilijke oefening. Ze is geschikt voor iedereen die over een goed reflectievermogen bezit en over zichzelf en zijn leven kan reflecteren.

Werkwijze: Geef de oefening mee als huiswerk. Laat de coachee zijn verhalen vertellen tijdens de afspraak. Indien de coachee zelf niet scherp krijgt waarom hij trots is op zijn verhaal, stel dan vragen om dit samen duidelijk te krijgen. Noteer zelf ook een aantal positieve eigenschappen die je uit het verhaal uit en koppel deze terug naar de coachee.
Een coachee kiest nooit zomaar een verhaal. Dit verhaal zegt ook iets over de waarden die de coachee belangrijk vindt. Zoek samen naar deze waarden en leg de link met de huidige job.

Bron: Loopbaanlemniscaat, Vokans vzw (2012)

Succesverhaal

Denk terug aan twee momenten in je leven – werk of privé – waar je heel trots was op jezelf. Schrijf hieronder deze twee momenten uit. Probeer daarbij ook uit te zoeken waarom je precies zo trots was op dat moment. Haal uit elk van deze verhalen ook drie positieve eigenschappen van jezelf.

1. Dit is mijn eerste succesverhaal:

2. Ik ben hier trots op, omdat…

3. Deze drie positieve eigenschappen haal ik uit mijn verhaal:

4. Dit is mijn tweede succesverhaal:

5. Ik ben hier trots op, omdat…

6. Deze drie positieve eigenschappen haal ik uit mijn verhaal: