

Situering: Fase 2 Analyse of Fase 3 Werkhervatting

Gebruik

- Doel:
 - o De coachee laten inzien dat bepaalde interpretaties ondermijnend kunnen zijn voor het gevoel en gedrag van de coachee.
 - o De coachee laten inzien dat hij op elk moment voor een andere interpretatie kan kiezen.
- Doelgroep: Deze oefening leent zich iets meer tot de hogere profielen omdat het vaak om abstracte begrippen gaat.

Werkwijze:

Cognitieve therapie heeft 3 grondslagen

(1) De interpretatie is niet de situatie.

(2) Je interpretatie bepaalt je gevoel en je gedrag.

(3) Jij bepaalt zelf voor welke interpretatie je kiest.

⇒ Je kunt bewust besluiten om anders over zaken na te denken.

⇒ Wat is dan wel de juiste interpretatie? Moeilijk te beantwoorden, maar als leidraad geldt dat die interpretatie die je helpt in het leiden van een waardevol leven, een nuttige interpretatie is.

Maak de coachee vertrouwd met de theorie van de cognitieve therapie aan de hand van onderstaand voorbeeld.

Voorbeeld

Stel je voor dat je met een vriend op de Veluwe loopt. In de verte zie je een katachtige lopen. Hoewel je vrij ver bij het dier vandaan bent, zie je direct dat het dier te groot is om een normale kat te zijn. Je neemt aan dat het een poema is, want die zijn hier eerder gesignaleerd. Je hart slaat een slag over, en je kijkt angstig om je heen op zoek naar mogelijkheden om te vluchten. Je vriend ziet het dier ook, maar hij schat in dat het waarschijnlijk gewoon een uit de kluiten gewassen kater is. Hij neemt nog eens een teug van de heerlijk frisse buitenlucht en bedenkt zich hoe mooi het leven kan zijn.

A. Situatie	Jij: dier op de Veluwe	Vriend: dier op de Veluwe
B. Interpretatie	Jij: dier is een poema	Vriend: dier is een grote kater
C. Gevoel, gedrag	Jij: angst / proberen om weg te gaan	Vriend: genieten van de mooie dag / willen doorwandelen

Laat de coachee terugdenken aan een recente moeilijke situatie op het werk. Laat hem nu het tabel invullen aan de hand van de zes volgende stappen. Je kunt deze opdracht ook als huiswerk meegeven.

- (1) Beschrijf de situatie zo goed mogelijk (stap A)
- (2) Beschrijf je interpretatie van de situatie (stap B)
- (3) Beschrijf welk gevoel deze interpretatie losmaakt en eventueel in welk gedrag het resulteert (stap C)
- (4) Beschrijf nu op een schaal van 1 tot 10 hoe sterk het gevoel bij C is op basis van je interpretaties bij B. Als het gevoel nauwelijks aanwezig is, score je een 1. Als je er helemaal van over je toeren bent geraakt, score je een 10.
- (5) Probeer andere interpretaties te bedenken bij B.
- (6) Beschrijf op een schaal van 1 tot 10 hoe sterk je gevoel op basis van de nieuwe interpretaties is.

	Interpretatie 1	Interpretatie 2
A. Situatie		
B. Interpretatie		
C. Gevoel, gedrag		

Bespreek vervolgens de ingevulde tabel.

Indien je merkt dat de coachee de theorie goed begrepen heeft en erin slaagt om de oefening voor zichzelf uit te werken, kan je deze oefening nog uitdagender maken. Laat de coachee deze tabel invullen vanuit het standpunt van de werkgever. Dit kan interessante inzichten opleveren in geval van een conflictsituatie tussen werknemer en werkgever.

Bron: Haringsma, R. (2012). Vergroot je zelfvertrouwen. Voel je goed en presteer beter.

Cognitieve therapie - oefening

Denk terug aan een recente moeilijke situatie op het werk. Je kan gebruik maken van de tabel op de volgende pagina om de oefening uit te werken.

- (1) Beschrijf de situatie zo goed mogelijk (stap A)
- (2) Beschrijf je interpretatie van de situatie (stap B)
- (3) Beschrijf welk gevoel deze interpretatie losmaakt en eventueel in welk gedrag het resulteert (stap C)
- (4) Beschrijf nu op een schaal van 1 tot 10 hoe sterk het gevoel bij C is op basis van je interpretaties bij B. Als het gevoel nauwelijks aanwezig is, score je een 1. Als je er helemaal van over je toeren bent geraakt, score je een 10.
- (5) Probeer andere interpretaties te bedenken bij B.
- (6) Beschrijf op een schaal van 1 tot 10 hoe sterk je gevoel op basis van de nieuwe interpretaties is.

Voorbeeld

Stel je voor dat je met een vriend op de Veluwe loopt. In de verte zie je een katachtige lopen. Hoewel je vrij ver bij het dier vandaan bent, zie je direct dat het dier te groot is om een normale kat te zijn. Je neemt aan dat het een poema is, want die zijn hier eerder gesignaleerd. Je hart slaat een slag over, en je kijkt angstig om je heen op zoek naar mogelijkheden om te vluchten. Je vriend ziet het dier ook, maar hij schat in dat het waarschijnlijk gewoon een uit de kluiten gewassen kater is. Hij neemt nog eens een teug van de heerlijk frisse buitenlucht en bedenkt zich hoe mooi het leven kan zijn.

A. Situatie	Jij: dier op de Veluwe	Vriend: dier op de Veluwe
B. Interpretatie	Jij: dier is een poema	Vriend: dier is een grote kater
C. Gevoel, gedrag	Jij: angst / proberen om weg te gaan	Vriend: genieten van de mooie dag / willen doorwandelen

	Interpretatie 1	Interpretatie 2
A. Situatie		
B. Interpretatie		
C. Gevoel, gedrag		

Bron: Haringsma, R. (2012). Vergroot je zelfvertrouwen. Voel je goed en presteer beter.