

## Leidraad voor coaches

Situering: Fase 2 Analyse

Gebruik:

- Doel: Door algemene vragen te stellen de coachee totaalbeeld geven van zichzelf en zijn of haar huidige situatie.
- 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.
- Opmerkingen: Er worden in deze oefening zeer algemene vragen gesteld die veel tijd vragen om te beantwoorden. Deze oefening leent zich eerder voor de hogere profielen omdat er zeer open reflectievragen worden gesteld.

Werkwijze: Geef de oefening mee als huiswerk. Bespreek de resultaten tijdens de volgende afspraak.

Aandachtspunten voor de coach tijdens het reflectiegesprek:

- Tracht de focus op werk te behouden. Probeer steeds de link naar de werkvloer / de huidige job te leggen.

Bron: Loonbaanleemniscaat, Vokans vzw (2012)

## Interview met mezelf

1. Wat is in deze levensfase voor mij het belangrijkste en waarom?

---

---

---

---

---

---

2. Dragen de keuzes en de manier waarop ik dagelijks bezig ben hiertoe bij? Waarom (niet)?

---

---

---

---

---

---

3. Zit ik goed in mijn vel? Ben ik opgewekt? Waarom (niet)?

---

---

---

---

---

---

4. Ben ik tevreden met wat ik nu doe? Waarom (niet)?

---

---

---

---

---

---

5. Ben ik trots op mezelf? Waarom (niet)?

---

---

---

---

---

---

6. Wat zou ik aan mezelf willen veranderen? Waarom?

---

---

---

---

---

---

7. Wat wil ik als ultieme doel bereiken?

---

---

---

---

---

---

8. Wat belemmert mij het meest in wat ik wil bereiken?

---

---

---

---

---

---

9. Wat heb ik nodig om optimaal te functioneren?

---

---

---

---

---

---

10. Wat moet ik doen om mij te ontspannen?

---

---

---

---

---

---

11. Wie is voor mij een voorbeeld? Aan wie wil ik mij spiegelen? Waarom?

---

---

---

---

---

---

12. Wat beschouw ik als mijn grootste succes?

---

---

---

---

---

---

13. Lijk ik op mijn vader of op mijn moeder, en waaruit blijkt dat?

---

---

---

---

---

---

14. Als ik niet hoefde te werken voor geld, wat zou ik dan doen?

---

---

---

---

---

---

Bron: Loopbaanlemniscaat, Vokans vzw (2012)