

## Leidraad voor coaches

Situering: Fase 2 Analyse

Gebruik:

- Doel: De coachee zicht laat krijgen op zijn eigen 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. Overloop de verschillende vragen en antwoorden tijdens de afspraak. Probeer met doorvragen scherp te krijgen wat belangrijk is in het leven van coachee, wat zijn prioriteiten zijn.

Maak vervolgens de koppeling met de huidige job: heeft de cliënt het gevoel dat zijn persoonlijke waarden tot uiting komen in zijn huidige functie? Wat ontbreekt er eventueel nog of wat zou de cliënt graag anders zien? Wat denkt de cliënt zelf dat er mogelijk is bij zijn huidige werkgever om wel tegemoet te komen aan zijn eigen waarden? Indien dit al vrij helder is na deze oefening, bereid dan samen met de cliënt voor hoe hij dit bespreekbaar kan maken met zijn werkgever.

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

## Reis in de tijd

Stel je voor dat je negentig jaar oud bent. Hoewel je nog in betrekkelijk goede gezondheid bent, heb je wel sterk het idee dat het grootste deel erop zit. Je zit ontspannen op een gemakkelijke stoel op de veranda en je kijkt terug op je leven. Probeer je echt een voorstelling te maken van deze situatie. Hoe zou je je voelen als je op dat punt in je leven bent aanbeland? Waar zou je zitten? Hoe zou het plaatje eruitzien? Wat zou je zien, ruiken en voelen?

Probeer nu de volgende drie vragen te beantwoorden.

1. Als ik terugkijk op mijn leven, had ik minder tijd willen besteden aan tobben over...

---

---

---

---

---

---

2. Als ik terugkijk op mijn leven, had ik meer tijd willen besteden aan...

---

---

---

---

---

---

3. Als ik mijn leven over had mogen doen, was ik nu\* begonnen met...  
(\*nu is het moment waarop je deze oefening doet)

---

---

---

---

---

---

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