

## Leidraad voor coaches

Situering: Fase 2 Analyse

Gebruik:

- Doel: door de vragenlijst in te vullen krijgt de coachee een zicht op zijn/haar competenties
- Doelgroep: deze oefening kan in principe door iedereen ingevuld worden

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

Mogelijke uitbreiding: 360° analyse. Laat de vragenlijst door (minimaal) 3 personen uit de (werk)omgeving van de coachee invullen. Zo kan je onderzoeken in hoeverre het beeld de coachee van zichzelf heeft overeenkomt met het beeld dat anderen van hem/haar hebben. Het is belangrijk dat je de ingevulde vragenlijsten nadien bespreekt met de personen die ze hebben ingevuld.

Aandachtspunten:

- Neem bij het invullen een zekere snelheid in acht; denk er niet te lang over na, maar probeer wel zo gericht mogelijk je keuze te bepalen.
- 360° analyse: Laat de vragenlijst door minimaal drie andere mensen invullen. Maak hierin een bewuste keuze. Criteria zijn: kennen ze de coachee goed genoeg, kunnen ze een positief-kritisch oordeel geven, zijn ze 'eerlijk' in hun mening en zijn ze bereid een gesprek hierover te voeren. Bijvoorbeeld: de leidinggevende, een of meerdere collega's, partner, ... Gebruik voor elke persoon die de lijst invult een leeg exemplaar.

## Competenties & gedragsindicatoren

### 1. PERSOONLIJKE INGESTELDHEID

	S	N	A	W
<b>COGNITIEVE FLEXIBILITEIT - <i>ik kan me aanpassen aan situaties</i></b> kan zich vlot aanpassen aan nieuwe situaties; kan goed overweg met overgangssituaties (nieuwe collega, nieuwe werkpost, nieuwe leidinggevende...); reageert gepast op onverwachte gebeurtenissen; behoudt het overzicht na een wijziging in de werksituatie; neemt tijd voor onbekende, nieuwe informatie...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>LEERVERMOGEN/LEERBEREIDHEID – <i>ik ken mijn sterke en zwakke punten/ik leer gemakkelijk en graag iets nieuws</i></b> kan over eigen gedrag nadenken en er met anderen over spreken; heeft een goed beeld van eigen kwaliteiten (over-, noch onderschat zichzelf); maakt een goede inschatting van wat hij/zij aankan en weet er mee om te gaan; kan nieuwe opdrachten en taken vlot aanleren na eenvoudige uitleg of demonstratie; vraagt spontaan feedback bij aanleren van vaardigheden; kan zich repetitieve vaardigheden vlot eigen maken; kan verscheidene nieuwe taken toegewezen krijgen op relatief korte tijd...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>OPTIMISME – <i>in de meeste situaties zie ik kansen en mogelijkheden in tegenstelling tot moeilijkheden en beperkingen</i></b> onderneemt met plezier activiteiten; is eerder uitbundig in gedrag...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 2. EMOTIONELE BEKWAAMHEID

	S	N	A	W
<b>STABILITEIT – <i>ik ben stabiel, ik kan tegen een stootje</i></b> kan omgaan met stressgevoelens; kan relativeren; kan tegenslagen adequaat verwerken (is niet snel van slag); kan zich over iets vervelends heen zetten; is voldoende gelijkmoedig en zelden te zenuwachtig om een taak goed uit te voeren; vraagt niet onnodig of hij/zij het wel goed doet...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>ZELFVERTROUWEN – <i>ik ben zeker van mezelf, ik geloof in mezelf</i></b> toont zelfzekerheid bij de aanpak van problemen; komt op voor de eigen mening op een assertieve wijze; toont overtuiging in het eigen kunnen; durft problemen aan te kaarten en te bespreken...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>IMPULSCONTROLE – <i>ik kan mij beheersen als het moet, ik kan met hevige emoties om</i></b> kan gedisciplineerd doorwerken, ook al doet de persoon een bepaald soort werk niet graag; kan opkomende hevige emoties onder controle krijgen; laat na om kwetsende taal te gebruiken; neemt beslissingen na nadenken en niet plots en onbeheerst; kan bevrediging van behoeften uitstellen waar de werkcontext dit vereist; gebruikt geen fysiek of verbaal geweld...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## 5 SPOED competentie domeinen\_uitgebreid

| S | N | A | W |

**COPING/PROBLEMEN OPLOSSEN – ik kan om met een tegenslag, ik weet hoe ik problemen moet aanpakken**

merkt zelf spontaan op welke problemen zich (kunnen) voordoen; gaat zelfstandig en actief op zoek naar ideeën en oplossingsstrategieën; kan uit verschillende mogelijkheden kiezen voor een haalbare en uitvoerbare oplossing; past de gekozen oplossingsstrategie effectief toe; kan zich actief ontspannen, rust nemen om met stressvolle gebeurtenissen om te gaan; weet met problemen om te gaan door sociale steun o hulp te zoeken (vrienden, familie, collega's...) of problemen zelf aan te pakken; kan negatieve gedachten beheersen, piekert niet onnodig; uit emoties gemakkelijk; heeft voldoende zelfvertrouwen om problemen aan te pakken...

**STRESSBESTENDIGHEID – ik kan druk verdragen en werken met deadlines**

kan gepast reageren op frustraties, obstakels en tegenwerking; kan kalm blijven in stresserende situaties; kan onder (tijds)druk gelijkmatig en effectief presteren en een goed resultaat behalen...

### 3. SOCIALE VAARDIGHEDEN

| S | N | A | W |

**SAMENWERKING – ik kan goed samenwerken, ik ben vriendelijk**

overlegt met anderen; houdt rekening met de voorstellen die anderen doen; kan een taak samen met iemand uitvoeren; aanvaardt regels en opdrachten; stelt zich vriendelijk en behulpzaam op; werkt constructief mee aan een opdracht...

**STEUN VAN VERSCHILLENDE ACTOREN – ik kan steun vinden bij actoren (naaste familie, vrienden, collega's, meerderen, hulpverleners in de gezondheidszorg, andere dienstverleners...)/ik kan ook steun geven**

**steun vinden:** de actor ondersteunt op positieve wijze het functioneren van de klant; de actor stimuleert de klant om zijn leven in eigen handen te nemen ondanks een mogelijke beperking; ze creëren mogelijkheden, zoeken mee naar oplossingen voor probleemsituaties; als de klant er niet in slaagt om zelf de problemen op te lossen biedt de actor praktische ondersteuning op vlak van administratie, opstaan, openbaar vervoer...; de actor biedt ook emotionele, psychische ondersteuning; ze zijn er voor de klant wanneer het nodig is, ze staan klaar met raad en daad; de actor heeft een realistische en ondersteunende visie op een mogelijke tewerkstelling van de klant...

**steun geven:** biedt anderen spontaan hup; is actief bereid anderen te helpen; zorgt voor anderen waar nodig...

**OMGAAN MET FEEDBACK - ik kijk kritisch naar mezelf en denk na wanneer anderen me feedback geven**

Vraagt spontaan naar feedback bij aanleren van vaardigheden; staat open voor feedback over eigen gedrag/kritiek; kan zichzelf in vraag stellen, is zelfkritisch; kan eigen fouten/vergissingen toegeven...

## 5 SPOED competentie domeinen\_uitgebreid

### 4. ORGANISATIEVERMOGEN

	S	N	A	W
<b>PLANNEN EN ORGANISEREN – <i>ik kan goed plannen en organiseren</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kan taken opdelen in deeltaken en gelijkaardige taken bundelen; kan structuur aanbrengen aan werkplek en materiaal zodat er optimaal kan worden gepresteerd; kan taken tijdig uitvoeren; gebruikt een vaste volgorde in repetitieve taken...				
<b>TIME MANAGEMENT – <i>ik werk efficiënt, ik kom meestal op tijd</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan de beschikbare tijd efficiënt gebruiken; heeft controle over hoeveel tijd besteed wordt aan activiteiten ifv een vlotte en productieve werkuitvoering; kan inschatten hoe lang een activiteit duurt; kan taken/opdrachten/gebeurtenissen ordenen; heeft een goed tijdsbesef mbt aanvang en einde van het werk en de werkplanning (dag- en weekplanning); kan eigen levensgeschiedenis reconstrueren...				
<b>ZELFSTANDIG WERKEN – <i>ik kan zelfstandig mijn taken uitvoeren en neem initiatief wanneer nodig</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
merkt zelf spontaan op welke problemen zich (kunnen) voordoen; gaat zelfstandig en actief op zoek naar ideeën en oplossingsstrategieën; neemt zelfstandig beslissingen; gaat over tot actie...				

### 5. DOELGERICHTHEID

	S	N	A	W
<b>INZET/ENERGIE NIVEAU – <i>ik heb voldoende energie om deeltijds/voltijds te werken</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
heeft voldoende fysiek en mentaal werkvermogen; kan een taak lichamelijk en mentaal correct uitvoeren volgens de regels van de werkomgeving; kan een deeltijdse/voltijdse werkweek met bijhorend takenpakket aan; kan lange tijd achtereen presteren; heeft buiten het werk nog voldoende reserves om gezond te recupereren; kan het gevraagde arbeidsritme volhouden...				
<b>AMBITIE – <i>ik wil graag bepaalde doelen realiseren</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toont bereidheid en enthousiasme om zich in te zetten; wil vooruitgang maken; levert inspanningen om de taak zo goed mogelijk te doen...				
<b>MOTIVATIE – <i>ik ben gemotiveerd om mijn taken goed uit te voeren</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toont bereidheid en enthousiasme om zich in te zetten; levert inspanningen om de taak zo goed mogelijk te doen; voert soms extra activiteiten uit die niet strikt noodzakelijk zijn voor de taak; heeft plezier in de taakuitvoering en gaat op in zijn/haar werk...				
<b>RESULTAATGERICHTHEID/INITIATIEF – <i>ik neem graag initiatief, ik slaag erin de doelen die ik vooropstel te bereiken</i></b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
durft initiatief nemen bij het werk; controleert het eigen werk op fouten en stuurt bij indien nodig; houdt zich aan de afgesproken norm wat betreft detail en afwerking; werkt volgens de gegeven instructies; levert kwaliteitsvol werk af...				

## 5 SPOED competentie domeinen\_uitgebreid



Zorg & Werk  
Portaal

**S**   **N**   **A**   **W**  
        

DOORZETTINGSVERMOGEN – ook bij een tegenslag zet ik door, ik hou vast aan mijn vooropgesteld doel

geeft niet op voor er een oplossing is; werkt taken af; gaat door als er onderweg moeilijkheden opduiken...



Zorg & Werk  
Portaal

## SPOED competenties & gedragsindicatoren

### 1. PERSOONLIJKE INGESTELDHEID

	S	N	A	W
COGNITIEVE FLEXIBILITEIT - <i>ik kan me aanpassen aan situaties</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEERVERMOGEN/LEERBEREIDHEID – <i>ik ken mijn sterke en zwakke punten/ik leer gemakkelijk en graag iets nieuws</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OPTIMISME – <i>in de meeste situaties zie ik kansen en mogelijkheden in tegenstelling tot moeilijkheden en beperkingen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 2. EMOTIONELE BEKWAAMHEID

	S	N	A	W
STABILITEIT – <i>ik ben stabiel, ik kan tegen een stootje</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ZELFVERTROUWEN – <i>ik ben zeker van mezelf, ik geloof in mezelf</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
IMPULSCONTROLE – <i>ik kan mij beheersen als het moet, ik kan met hevige emoties om</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COPING/PROBLEMEN OPLOSSEN – <i>ik kan om met een tegenslag, ik weet hoe ik problemen moet aanpakken</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
STRESSBESTENDIGHEID – <i>ik kan druk verdragen en werken met deadlines</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. SOCIALE VAARDIGHEDEN

	S	N	A	W
SAMENWERKING – <i>ik kan goed samenwerken, ik ben vriendelijk</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
STEUN VAN VERSCHILLENDE ACTOREN – <i>ik kan steun vinden bij actoren (naaste familie, vrienden, collega's, meederen, hulpverleners in de gezondheidszorg, andere dienstverleners...)/ik kan ook steun geven</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMGAAN MET FEEDBACK - <i>ik kijk kritisch naar mezelf en denk na *wanneer anderen me feedback geven</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5 SPOED competentie gebieden

### 4. ORGANISATIEVERMOGEN

	S	N	A	W
PLANNEN EN ORGANISEREN – <i>ik kan goed plannen en organiseren</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TIME MANAGEMENT – <i>ik werk efficiënt, ik kom meestal op tijd</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ZELFSTANDIG WERKEN – <i>ik kan zelfstandig mijn taken uitvoeren en neem initiatief wanneer nodig</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 5. DOELGERICHTHEID

	S	N	A	W
INZET/ENERGIE NIVEAU – <i>ik heb voldoende energie om deeltijds/voltijds te werken</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AMBITIE – <i>ik wil graag bepaalde doelen realiseren</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MOTIVATIE – <i>ik ben gemotiveerd om mijn taken goed uit te voeren</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
RESULTAATGERICHTHEID/INITIATIEF – <i>ik neem graag initiatief, ik slaag erin de doelen die ik vooropstel te bereiken</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DOORZETTINGSVERMOGEN – <i>ook bij een tegenslag zet ik door, ik hou vast aan mijn vooropgesteld doel</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>