

Leidraad voor coaches

Situering: Fase 1 intake

Gebruik:

- Doel: reflectieopdracht om te achterhalen waarom de coachee de begeleiding komt volgen
- Het (onsamenhangend) verhaal van de cliënt tijdens de intake op een rijtje zetten

Doelgroep:

- Open opdracht => voor mensen die hun loopbaanvraag zelf onder woorden kunnen brengen
- Gesloten opdracht => gemakkelijk, voor iedereen

Werkwijze:

- Open opdracht
De coachee geeft een uitgebreid antwoord op enkele vragen die polsen naar de aanleiding van het volgen van de begeleiding. Vervolgens wordt het uitgebreide antwoord besproken met de coachee.
- Gesloten opdracht
De coachee overloopt de vragenlijst waarbij hij de zaken die van toepassing zijn op hem aankruist. De vragen gaan voornamelijk over zaken die negatief zijn in de huidige job en ze behandelen onderwerpen als jobinhoud, jobomstandigheden en balans werk-privé. Op basis van de aangekruiste aspecten wordt van de coachee gevraagd om hierover te reflecteren en zo tot zijn vraag te komen.

Aandachtspunten:

- Beide oefeningen kunnen meegegeven worden als huiswerk en dan kan de coachee zelf kiezen welke hij wenst te maken.
- Bij de gesloten opdracht moet niet elk thema ingevuld worden, enkel als het relevant is.
- Coachees die het moeilijk vinden om zelf een uitgebreid verslag te schrijven, kunnen beter de gesloten opdracht invullen, die ook uitgebreider is. Indien de reflectieopdracht op het einde van de oefening te moeilijk is, kan deze opengelaten worden en samen ingevuld worden op het volgende gesprek.
- De ingevulde oefening kan op een later moment in de begeleiding terug ter hand genomen worden om na te gaan of de coachee het gevoel heeft dat al zijn vragen zijn beantwoord. Deze oefening kan ook gebruikt worden als voorbereiding voor het gesprek met de werkgever, om te bepalen welke thema's aan bod dienen te komen.

Bron: Loopbaanlemniscaat, Vokans vzw (2012)

Start van de begeleiding – gesloten opdracht

Beschrijf de aanleiding voor het volgen van deze begeleiding zo uitgebreid mogelijk. Waarom wil je deze begeleiding volgen?

Jobinhoud

Mijn capaciteiten en motivatie

Ik doe vooral dingen in mijn werk...

- Die ik eigenlijk niet kan
- Die ik niet wil doen
- Waar ik het nut niet van inzie
- Die ik niet leuk vind
- Waarbij ik mijn talenten/capaciteiten niet kan gebruiken
- Waar ik maar weinig enthousiast van word
- Die ik niet belangrijk vind
- ...

Ik heb ervaren dat...

- Ik ergens heel goed in ben
- Andere mensen vinden dat ik ergens heel goed in ben
- Ik wil werken aan iets dat ik heel belangrijk vind
- Bepaalde dingen die ik doe me veel bevrediging opleveren (vb. mijn hobby)
- Ik niet kan verwoorden wat ik belangrijk vind of waar ik goed in ben
- Ik behoefte heb me meer te ontwikkelen
- Ik niet kan inschatten wat de consequenties zijn van werkverandering
- Ik weinig weet over hoe ik plannen voor mijn loopbaan het beste op een rijtje kan zetten
- Ik niet weet hoe ik ervaringen die ik opdoe, kan gebruiken voor mijn loopbaan
- Ik niet kan kiezen
- Ik niet over teleurstellingen/frustraties heen kom
- ...

Jobomstandigheden

Mijn werkzaamheden...

- Veranderen te vaak
- Zijn te veel hetzelfde
- Zijn te weinig uitdagend
- Zijn te gemakkelijk
- Kan ik niet voldoende zelfstandig uitvoeren
- Kan ik niet organiseren
- Moet ik te zelfstandig uitvoeren
- ...

De mensen met wie ik werk...

- Stellen te hoge eisen aan me
- Ondersteunen me te weinig
- Nemen mij niet serieus
- Hanteren regels, waarden en normen waar ik niet achter sta
- Hebben te weinig waardering voor wat ik doe
- Houden te weinig rekening met me
- Hebben onvoldoende belangstelling voor mij
- Luisteren te weinig naar me
- ...

Binnen de organisatie waarin ik werk...

- Heb ik problemen met de hiërarchie van functies
- Ben ik het niet eens met mijn positie in de organisatie
- Word ik te weinig betaald
- Wordt onvoldoende geld ter beschikking gesteld om dingen te doen die ik belangrijk vind
- Is onvoldoende tijd om dingen goed te doen of om dingen te doen die ik belangrijk vind
- Word ik onvoldoende op de hoogte gehouden
- Worden onverantwoorde beslissingen genomen
- Mis ik het soort leiderschap dat ik nodig heb
- Wordt van verschillende kanten aan mij getrokken
- Wordt te bureaucratisch gewerkt
- Is men onpersoonlijk
- Is men te veel/te weinig in ontwikkeling
- ...

De toekomst van mijn werk...

- Is onzeker
- Biedt te weinig uitdaging
- Biedt te weinig perspectieven
- ...

Ik heb ervaren dat...

- Iemand anders het werk doet dat ik graag zou willen doen
- Ik met andere mensen wil samenwerken
- Er vacatures zijn waarin ik interesse heb
- Er organisaties zijn die meer aansluiten bij mijn ideeën
- Ik slecht mensen kan vinden die mij ondersteunen in mijn werk
- Ik slecht mensen kan vinden die mij ondersteunen in mijn loopbaan
- Ik ongelukkig word als ik mij onzeker voel over mijn loopbaan
- Ik toe ben aan een nieuwe uitdaging in mijn werk
- Ik geen idee heb welke mogelijkheden er voor mij zijn op de arbeidsmarkt
- Ik geen idee heb hoe ik op zoek moet gaan naar ander werk
- Ik niet weet hoe ik erachter kan komen of bepaald werk bij mij past
- ...

Reflectie

Wat wil ik nu onderzoeken en veranderen? Formuleer duidelijke vragen.

Bron: Loopbaanlemniscaat, Vokans vzw (2012)

