



Coach thema's en veelvoorkomende coachvragen

Inspiratie voor beknopte ontwikkeldoelstellingen

1 Persoonlijke effectiviteit

- Persoonlijke opvattingen en belemmeringen
 - o Ik wil minder perfectionistisch zijn; ik wil de lat niet zo hoog leggen.
 - o Ik wil minder snel geïrriteerd zijn.
 - o Ik ben te aardig, ik wil duidelijker zijn.
 - o Ik wil meer zelfvertrouwen hebben.
- Timemanagement
 - o Ik wil goed kunnen omgaan met de vele e-mails en vergaderingen.
 - o Ik heb last van uitstelgedrag; ik wil op tijd beginnen met de dingen die ik moet doen.
 - o Ik wil meer overzicht in mijn werkzaamheden, zodat ik me niet zo onrustig voel.
 - o Ik wil op tijd naar huis gaan.
- Omgaan met weerstand
 - o Ik wil kunnen omgaan met lastig gedrag in plaats van ervoor weg te lopen.
 - o Ik wil kunnen omgaan met mijn cynische collega.
 - o Ik wil af van mijn frustraties over de nieuwe werkwijze op onze afdeling.
 - o Ik loop op eieren in mijn team, ik wil me weer prettig voelen.
- Omgaan met conflicten
 - o Ik wil beter kunnen omgaan met conflicten.
 - o Ik wil inzicht in wat ik oproep bij anderen als we verschillende belangen hebben.
 - o Ik wil minder conflicten oproepen.
 - o Ik wil kunnen omgaan met lastig gedrag in plaats van ervoor weg te lopen.
- Omgaan met veranderingen
 - o Ik wil inzicht in mijn weerstand tegen de verandering waar ik ongevraagd mee te maken heb.
 - o Ik wil anders leren omgaan met mijn negatieve gevoelens bij veranderingen.
 - o Ik wil kunnen omgaan met de veranderingen binnen ons team, onze afdeling.
 - o Ik wil kunnen omgaan met de veranderingen in onze organisatie.

2 Effectief communiceren

- Gespreksvaardigheden
 - o Ik wil duidelijk zijn in mijn manier van communiceren.
 - o Ik wil 'nee' kunnen zeggen met behoud van de relatie.
 - o Ik wil zelfverzekerd overkomen.
 - o Ik wil prettiger overkomen; mensen vinden vaak dat ik bot overkom terwijl ik dat niet zo bedoel.
 - o Ik wil leren tijdens gesprekken op de non-verbale signalen te letten en me bewust zijn van processen die spelen (schakelen tussen inhoud en proces).
- Beïnvloeden
 - o Ik wil anderen beter van mijn standpunt kunnen overtuigen.
 - o Ik wil anderen mee kunnen krijgen in mijn ideeën.
 - o Ik wil meer invloed hebben binnen de organisatie.

- Feedback
 - o Ik wil op een opbouwende manier kritiek geven.
 - o Ik wil feedback ontvangen zodat ik er wat van leer.
 - o Ik wil voorkomen dat ik in de verdediging schiet als ik feedback krijg.

3 Leiderschap

- Verbinding maken
 - o Ik heb de neiging te gaan drammen als dingen tegenzitten, ik wil prettiger kunnen reageren naar mijn mensen.
 - o Ik wil empathischer kunnen reageren op anderen.
 - o Ik wil meer aandacht geven aan mijn mensen.
 - o Ik wil meer impact hebben binnen ons MT.
 - o Ik wil 'nee' kunnen zeggen met behoud van de relatie.
- Coachend leidinggeven
 - o Ik kom te snel met adviezen.
 - o Ik weet niet hoe mijn mensen zich daadwerkelijk eigenaar gaan voelen voor wat ze moeten doen.
 - o Ik wil geduldig zijn voor mijn mensen.
 - o Ik wil bereiken dat mijn mensen gemotiveerd zijn om bij zichzelf het onderste uit de kan te halen.
- Leidinggeven aan teams
 - o Ik wil mijn team naar een hoger plan brengen.
 - o Ik wil dat alle teamleden hun potentieel inzetten.
 - o Ik wil mijn team gemotiveerd krijgen en houden in deze onzekere tijd.

4 Samenwerking

- Teameffectiviteit
 - o Ik wil bespreekbaar leren maken hoe we samenwerken en wat daar beter in kan.
 - o Ik wil onderhuidse zaken in het team naar boven krijgen.
 - o Ik wil de samenwerking binnen ons team naar een hoger niveau tillen.
- Diversiteit in teams
 - o Ik wil dat de oudere generatie en de nieuwe generatie in mijn team beter gaan samenwerken.
 - o Ik wil nog beter gebruikmaken van de verschillende kwaliteiten in ons team.
 - o Ik wil de twee bloedgroepen binnen ons samengestelde team dichter bij elkaar brengen.
- Zelfsturende teams
 - o De productiviteit in ons team is laag, terwijl we allemaal keihard werken. Ik wil dat veranderen.
 - o Ik wil wat doen aan de dwarsligger in ons zelfsturende team.
 - o Ik wil dat de taken binnen ons team rouleren zoals de bedoeling is.
 - o Ik wil dingen meer naar me toetrekken in het team, maar dat lukt me niet.

5 Loopbaan

- Omgaan met ontslag of verlies van baan
 - o Ik heb veel moeite met het verlies van mijn baan, ik kan het nog moeilijk accepteren dat dit mij is overkomen.
 - o Ik wil minder onzeker zijn en weer vertrouwen hebben in mijn eigen kunnen..
- Heroriëntatie op de loopbaan
 - o Ik wil mijn talenten en kwaliteiten ontdekken en weten in welke banen ik deze kan inzetten.
 - o Ik merk dat mijn werk mij steeds minder energie geeft. Ik wil uitzoeken wat ik belangrijk vind in een baan.
 - o Ik wil uitzoeken hoe ik mijn verdere loopbaan kan vormgeven.
 - o Ik wil vertrekken bij mijn huidige werkgever en uitzoeken welke nieuwe werkomgeving het beste bij mij past.
- Starten in een nieuwe baan – onboarding coaching
 - o Ik wil de valkuilen bij het starten in een nieuwe baan zo veel mogelijk voorkomen.
 - o Ik wil leren omgaan met ontwikkelingspunten in mijn nieuwe baan.
 - o Ik wil vitaal blijven in mijn nieuwe en stressvolle baan.
 - o Ik wil weten waar ik mijn prioriteiten moet leggen tijdens de eerste honderd dagen in mijn nieuwe baan.

6 Vitaliteit

- Werk-privébalans
 - o Ik wil leren mijn werk beter los te laten, meestal neem ik mijn werk letterlijk en figuurlijk mee naar huis.
 - o Ik wil een betere balans tussen mijn werk en privéleven. Ik heb nu het gevoel op alle gebieden tekort te schieten.
 - o Ik wil weer tijd hebben voor ontspanning. Van mijn voornemens om vaker te sporten en gezonder te eten komt niet veel terecht.
- Burn-out
 - o Ik ben mezelf niet, ik wil mijn emoties weer onder controle hebben en kunnen genieten van het werk en mijn gezin.
 - o Ik wil me weer fit en alert voelen.
 - o Ik wil me ontspannen en uitgerust voelen.
 - o Ik wil me tijdens het werk kunnen concentreren en goed werk leveren.
 - o Ik voel me uitgeput maar durf dat niet te bespreken met mijn leidinggevende.

Bron:

Boek: Coaching WERKT!
Hoe Coaching bijdraagt aan succesvolle organisaties
Margreet Steenbrink en Miriam Oude Wolbers
Boom Uitgeverij

