Individueel coachen met Lemo

Elke Denoo

ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

Coachen is....
inzetten op relaties van hoge kwaliteit

Onze doelstellingen voor vandaag

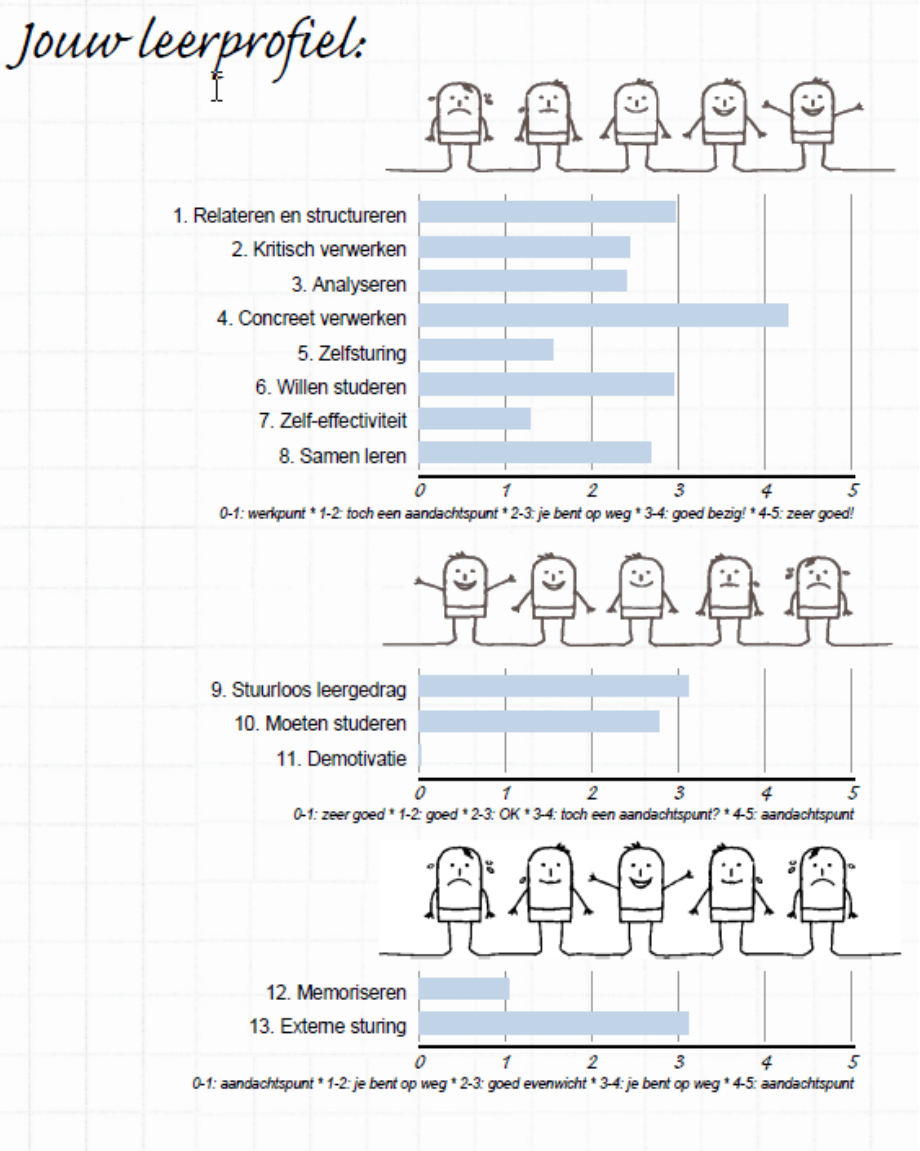
- Doelstelling 1: Lezen van individuele Lemo rapporten
- Doelstelling 2: Coachen, wat en hoe?
- Doelstelling 3: Inoefenen

Lezen van individuele Lemo feedbackrapporten

ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

LEMO

Het individueel feedbackrapport?



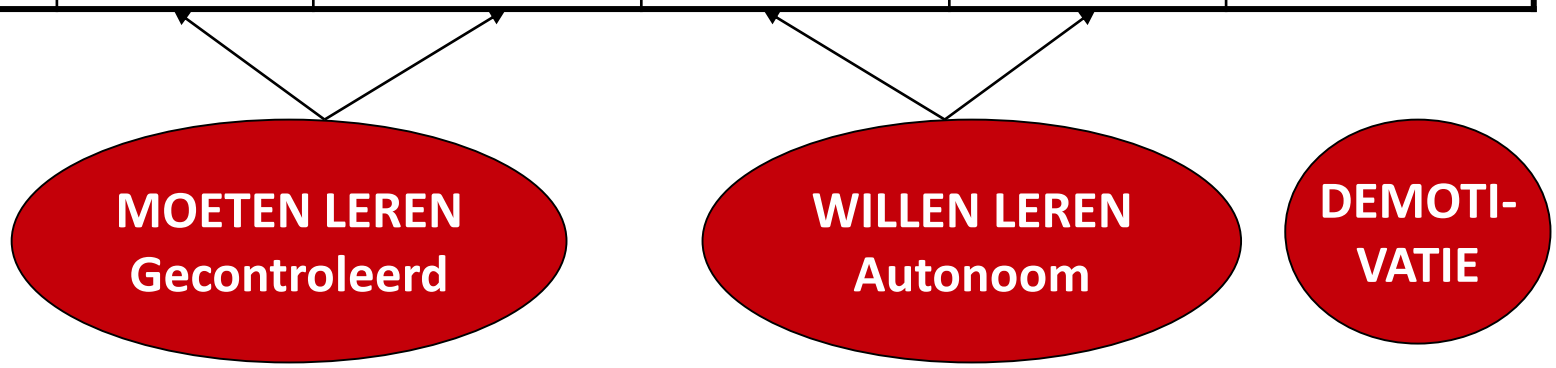
Leercompetentie Motivatiekenmerk	Duiding
Relateren en structureren (1)	Je legt verbanden tussen eigen kennis en nieuwe leerstof. Je legt relaties tussen verschillende vakken
Kritisch verwerken (2)	Je bent kritisch. Je interpreteert informatie op een actieve manier. Belangrijkere naarmate je verder studeert!
Analyseren (3)	Je hakt de leerstof in stukken en bestudeert ze stuk voor stuk. Zo tracht je de leerstof volledig te begrijpen.
Concreet verwerken (4)	Je brengt de leerstof in verband met hobby's, interesses, het dagelijks leven, het werkveld, Je koppelt de leerstof aan eigen ervaringen. Je zoekt naar concrete voorbeelden en toepassingen. Je onthoudt de leerstof gemakkelijker en je kan voorbeelden geven op een toets/examen

Leercompetentie Motivatie-kenmerk	Duiding
Zelfsturing (5)	Je bepaalt zelf wanneer en hoe je studeert. Je controleert zelf geregeld of je de leerstof voldoende beheerst. Je kan zelfstandig je planning aanpassen.
Willen studeren (6)	Voornaamste drijfveer komt vanuit jezelf. Je voelt je verantwoordelijk. Je vindt studeren zinvol. Vanuit deze drijfveer studeer je meestal grondiger en heb je een grotere kans op slagen!
Zelf – effectiviteit (7)	Je gelooft in je eigen kunnen! Zelfvertrouwen over je leren. Je kan jezelf goed inschatten.
Samen leren (8)	Door te kijken en te luisteren naar anderen, steek je heel wat nieuwe informatie op, en zij kunnen ook heel wat van jou leren. Je leert van hun studieaanpak Belangrijk: als je later gaat werken, zal je vaak met anderen moeten samenwerken.

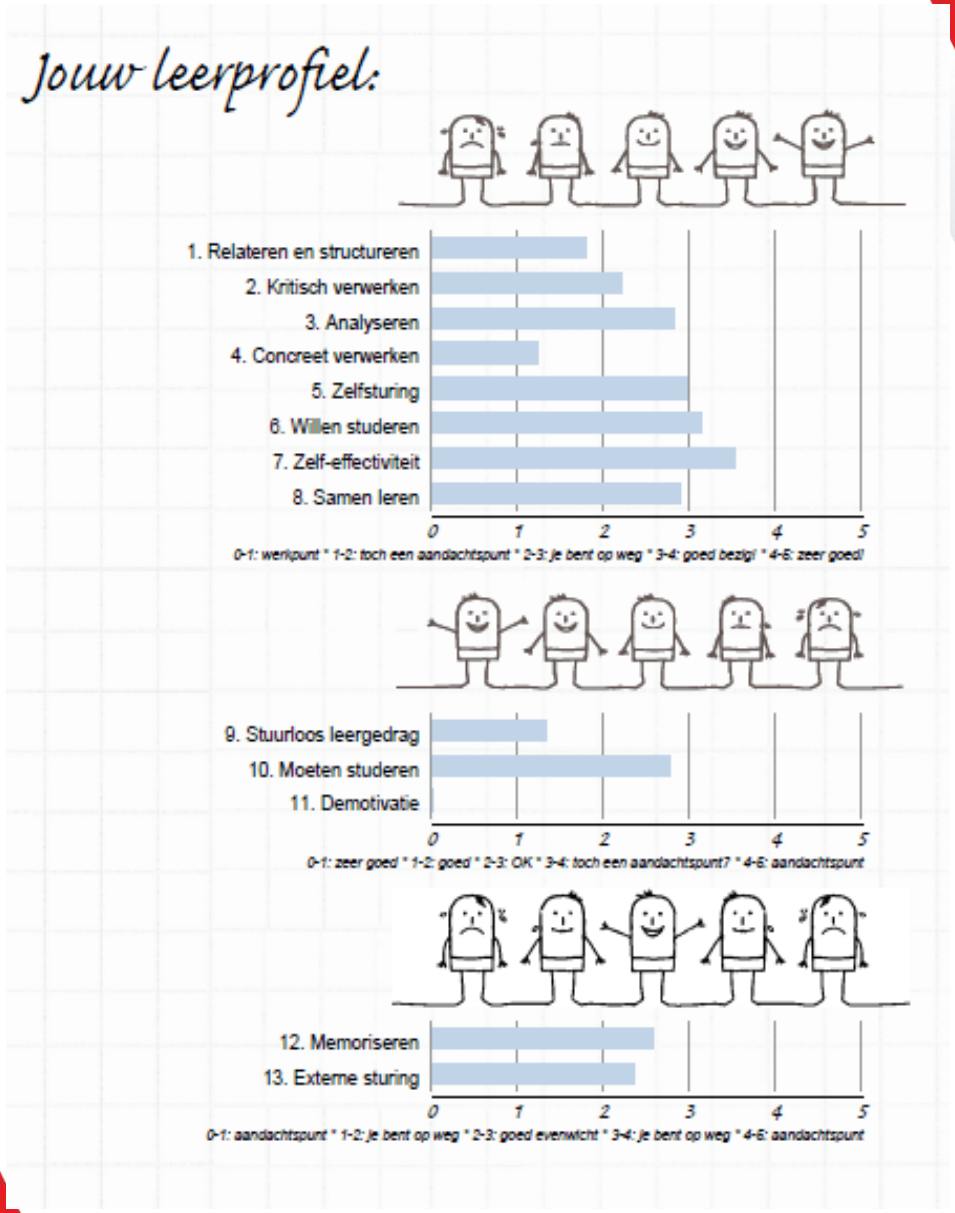
Leercompetentie Motivatiekenmerk	Duiding
Stuurloos leergedrag (9)	Je hebt moeite met plannen, jezelf evalueren en bijsturen. Je hebt weinig controle over je studieproces.
Moeten studeren (10)	Voornaamste drijfveer komt van buitenaf. Je studeert omdat anderen dat verwachten. Misschien vind je zelf studeren weinig zinvol? Gevaar: je studeert oppervlakkig en de kans is groot dat je snel afhaakt.
Demotivatie (11)	Je gelooft niet in je eigen kunnen. Je vindt dit te hoog gegrepen voor jezelf. Je verwacht geen goede resultaten, hoe hard je je ook inspant. Je zit niet lekker in je vel. Je twijfelt aan de zinvolheid. GEVAAR: je haakt sneller af en behaalt ook slechtere resultaten.

Motivatieschalen (Zelfdeterminatietheorie)

	Extern	Geïntro-jecteerd	Geïdenti-ficeerd	Intern	Gebrek aan motivatie
Hoeveelheid Motivatie	Hoog	Hoog	Hoog	Hoog	Laag
Reden	Straf & Beloning	Schaamte schuldgevoel	Persoonlijke waarde, zinvol	Interesse	Lage verwachting
Type Motivatie	Extrinsiek	Extrinsiek	Extrinsiek	Intrinsiek	Demotivatie

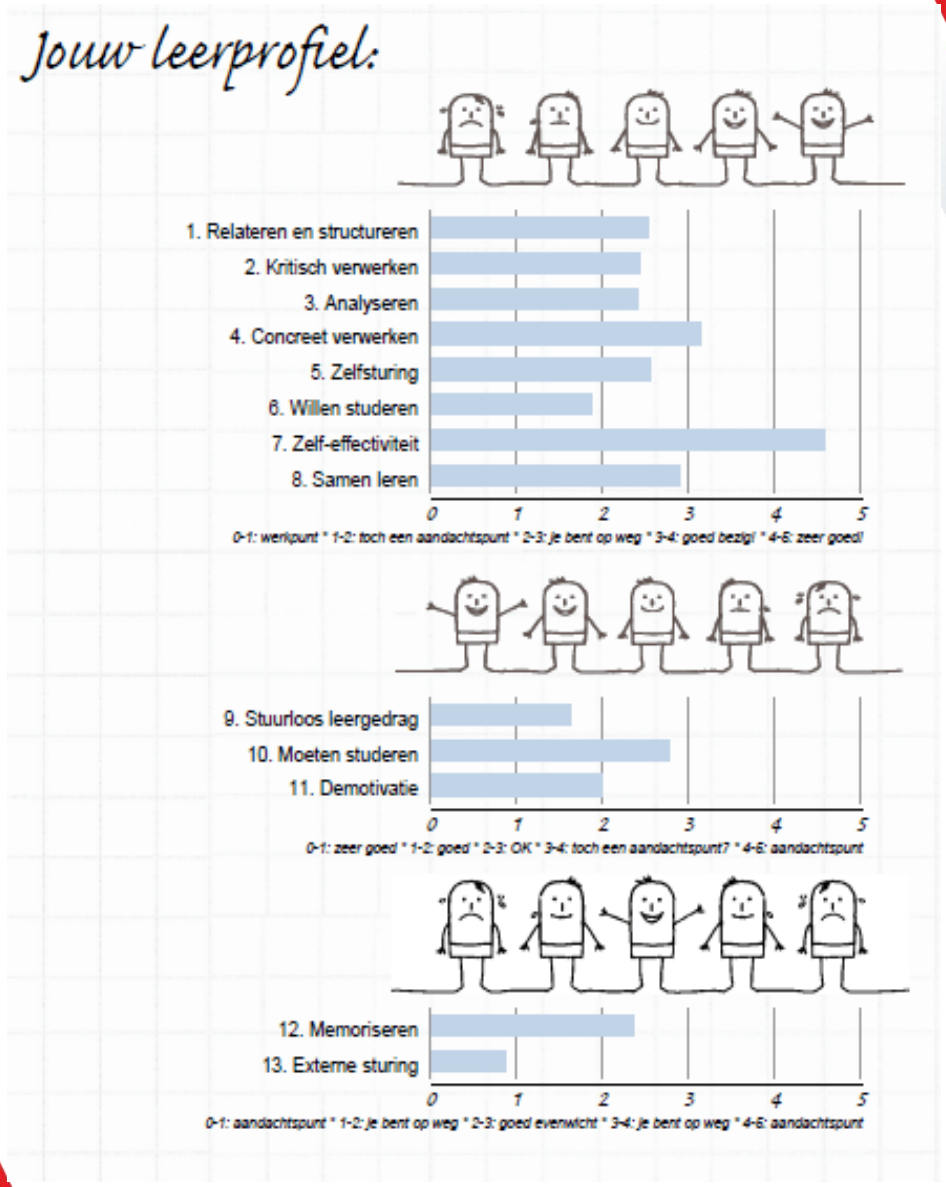


Bespreking individueel rapport



ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

Bespreking individueel rapport



ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

Coachen: hoe & wat?

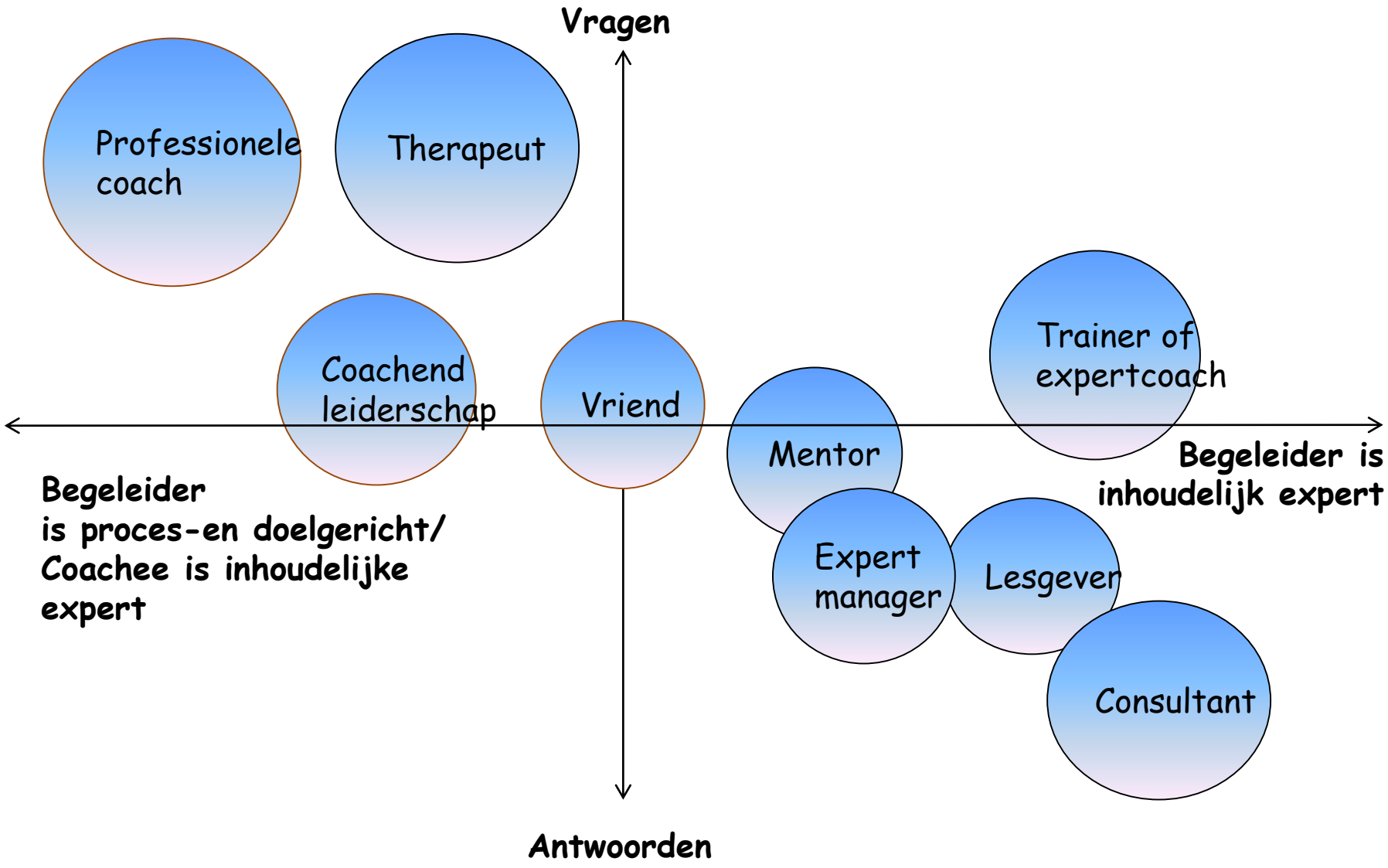
ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

LEMO

Coachen is....

Inzetten op waarderende relaties!

https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=nl


Vragen
Professionele coach
Therapeut
Coachend leiderschap
Vriend
Trainer of expertcoach
Mentor
Expert manager
Lesgever
Consultant
Begeleider is inhoudelijk expert
Begeleider is proces-en doelgericht/ Coachee is inhoudelijke expert
Antwoorden

Coachen: wat?

Coaching is de vorm van begeleiding die erop gericht is mensen in positieve zin te veranderen, uitgaande van een geloof in de veranderingsmogelijkheden die liggen besloten in de blijvende wisselwerking tussen inzicht en gedrag.

Rollen: coach & coachee

- **Coach**: degene die het leerproces begeleidt. Hij of zij stelt vragen, geeft adviezen en voegt waar nodig kennis toe.
- **Coachee**: degene die gecoacht wordt. Hij of zij bepaalt het doel en blijft zelf verantwoordelijk voor zijn of haar beslissingen.

Coachen: hoe?

Enkele basisprincipes:

- Laat OMA thuis (oordelen, meningen en adviezen)
- Gebruik veel LSD (luisteren, samenvatten en doorvragen)
- De coachee is de expert van zijn eigen situatie

Coachende vragen

- Gericht op verandering en positieve formulering
- Open vragen ipv gesloten vragen (waar, wat, wie, hoe?)
- ‘wat maakt...’ ipv ‘waarom’
- Wondervraag
  - Stel dat je morgen wakker wordt en je probleem is opgelost, hoe zou je dat merken?
- Schaalvraag
  - Waar bevind je je nu op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 de ideale toestand is?

Let's GROW!

ARTESIS PLANTIJN
HOGESCHOOL ANTWERPEN

GROW coaching model

- 4-stappenplan.
- GROW is een afkorting voor:

  Goal – Reality – Options – Will
- GRROW (R voor Resources)

Goal

- Doelstelling (vastleggen van een doel)
- Vragen:
  - 'Wat is belangrijk voor jou op het vlak van ..... ?'
  - 'Wat is daar belangrijk aan voor jou?'
  - 'Wat wil je bereiken op het vlak van ..... ?'
  - 'Hoe zal je weten dat je dat doel bereikt hebt?'
  - 'Hoe zal je weten dat het probleem is opgelost?'

Reality

- Verkennen van de actuele situatie
- Vragen:
  - 'Wat gebeurt er nu?'
  - 'Wat, wanneer, wie, hoe vaak?'
  - 'Wat is het resultaat daarvan?'
  - 'Wat ging er goed?'
  - 'Is het altijd een probleem of zijn er situaties waarin het goed of beter ging?'
  - 'Wat zijn belangrijke factoren?'
  - 'Wat heb je al ondernomen om het probleem het hoofd te bieden?'

Resources

- Volgens Jef Clement (aanvulling op GROW)
- Hulpbronnen in kaart brengen
- Vragen:
  - ‘Ken je iemand die dat wel goed kan?’
  - ‘Heb je het probleem ook als je .....? (Eenzelfde handeling maar in een andere omgeving uitgevoerd)’
  - ‘Wie of wat zou je kunnen helpen?’
  - ‘Heb je zaken die wel al lukken ? Zo ja, welke en wanneer?’
  - ‘Kan je het aanleren van iemand die je kent?’
  - ‘Wat doe je in andere vergelijkbare situaties dat je hier ook zou kunnen gebruiken?’

Options

- Genereren van ideeën
- Hier mag je zelf ook mee ideëen genereren (die je wel telkens aftoetst!)
- Vragen:
  - ‘Wat zou je nog kunnen doen?'
  - 'Wat zou je doen indien niets je tegenhield?'
  - 'Wat als deze belemmering er niet meer zou zijn?'
  - 'Wat zijn de voor- en nadelen van deze optie?'
  - 'Welke factoren zal je gebruiken om de opties af te wegen?'

Will (Way Forward)

- Komen tot een afrondende conclusie. (motivatie en actieplan)
- Vragen:
  - 'Wat zal je doen om je doel te bereiken, en wanneer?'
  - 'Welke van de genoemde ideeën ga je uitvoeren?'
  - 'Wat is de eerste concrete stap die je NU kan zetten?'
  - 'Wat zijn de vervolgstappen?'
  - 'Wat zijn eventuele belemmeringen?'
  - 'Hoe zal je deze overwinnen?'

Oefenen....

Duo-gesprek

- Aan de hand van een individueel FB-rapport
- 20 min. (x2)
- Draaiboek bij begeleiding/training (website)
- Terugkoppeling

Uitsmijter