

Coachstructuur

1. Contact: Vertel eens, waarom ben je hier?

- Waar kan ik je mee helpen?
- Wil je dat ik meedenk?

2. Doel stellen: Wat is je doel?

- Wat wil je bereiken? (Positief geformuleerd)
- Waarom is dit belangrijk voor je?

3. Huidige situatie: Hoe is nu?

- Vertel er eens wat meer over. Wat gebeurt er precies, hoe ziet het eruit? Geef eens een voorbeeld
- Hoeveel last heb je ervan? Hoe voelt het voor je als het gebeurt?
- Wat heb je er al aan gedaan?
- Wat zou je hiermee willen?

4. Opties: Wat zou je kunnen doen?

(Verzamel zoveel mogelijk opties)

- Wat zou je kunnen doen om één stap te zetten richting je doel?
- Heb je in het verleden weleens iets gedaan dat hielp?
- Zie je anderen dingen doen die jou ook zouden kunnen helpen?
- Wat is het gekste dat je zou kunnen doen?
- Wat zou je mij/een vriend aanraden?
- Wil je iets oefenen?

5. Acties: Wat ga je doen?

- Wat ga je doen en wanneer?
- Zijn er mogelijke belemmeringen en wat zou je daaraan kunnen doen?
- Heb je iets van mij nodig hierin?
- Maak een concrete afspraak