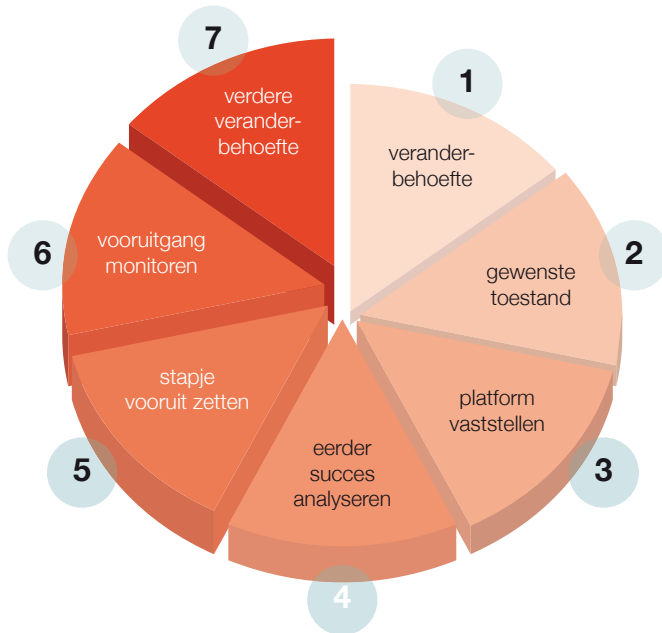


## In welke stap zitten we en wat gaan we doen?



## Methodekaart AdministratieExpress

Als coach is het jouw rol om een ander aan het denken te zetten op een zelfsturende manier. Van onbewust naar bewust, waarbij de ander meer vertrouwen krijgt in eigen kunnen. Dit is gebaseerd op oplossingsgericht coachen en motiverende gespreksvoering. In deze kaart zie je hoe je dit kunt toepassen. Belangrijk voor het succes van de coachbezoeken is een gelijkwaardige samenwerking: wees dus zelf ook open. Maak ruimte om elkaar te leren kennen en vooral; hou het samen leuk!

## Gespreksstructuur coach-bezoeken AdministratieExpress

- Gebruik de kaarten om samen thema's te onderzoeken.
- Het werkblad heeft plek voor doelen, stand van zaken en concrete acties.
- Stel bij het onderzoeken van de thema's op de kaarten, de volgende subvragen:
  - wat is lastig?
  - wat is de wens?
  - wat gaat er al goed?
  - wanneer heb je eerder, hoe klein ook, succes ervaren?
  - hoe ziet een volgende stap eruit?
- Blik terug (hoe is het gegaan?), wat werkte voor jou in het verleden of in de afgelopen periode? zet mogelijk een stapje vooruit.
- Laat iemand zelf zijn/haar doelen formuleren en maak afspraken over het behalen van deze doelen.
- Breng focus aan: vat samen en laat de coachee kiezen waar hij/zij de komende tijd mee aan de slag gaat.

- Maak voor jezelf en de ander inzichtelijk hoe groot de veranderbehoefte is, door het stellen van de volgende subvragen:
  - Wens: wat wil je graag?
  - Reden: wat levert het je op?
  - Mogelijkheid: is het haalbaar, hoe?
  - Noodzaak: waarom veranderen?

### Basishouding

- Probleemonderkendend
- Leading from behind
- Autonomie versterkend versus autoritair
- Empatisch en respectvol
- Vertrouwen in eigen kunnen vergroten
- Doelgericht en toekomstgericht
- Doeltreffend: gericht op wat werkt
- Niet-wetend en niet-oordelend
- Geduldig en stap voor stap

Stel eens een vraag met behulp van een schaal:

*"hoeveel vertrouwen heb je erin dat .....?"*



### Open vragen

- Vooral toekomstgericht
- Doorvragen op nadelen van nu
- Op voordelen van verandering
- Geen 'waarom' vragen

### Bekrachtigen

- Waarderen kwaliteiten
- Waarderen inspanningen
- Begrip voor moeilijkheden
- Vergroten zelfvertrouwen

### Samenvatten

- Laten zien dat er geluisterd is
- Check op bedoelingen bij de ander
- Elementen uit gesprek versterken
- Afsluiting gesprek(-sthema)

Dit is een uitgave van AdministratieExpress, met dank aan Gilde Schuld-hulpverlening.

### Reflecties

- Versterkt de relatie
- Check of het beeld klopt
- Uitlokkend
- Verminderen weerstand

### Soorten reflecties

- Gevoelsreflecties  
*'en dat vind je prettig'*
- Versterkende reflectie  
*'alles verliep goed'*
- Tweezijdige reflectie  
*'aan de ene kant wilt je... en aan de andere kant'*

AdministratieExpress is een initiatief van SodaProducties en is ontwikkeld in samenwerking met Over Rood en Stichting Geldinzicht.