

COMMUNICATIE IN COACHINGSGESPREKKEN

7 TIPS VOOR DE PEDAGOGISCH COACH

Goede vragen stellen zorgt ervoor dat de coachee bewustwording en zelflerend vermogen ervaart. Wees je ervan bewust dat, net als bij kinderen, ook voor volwassenen veiligheid en vertrouwen een belangrijke voorwaarde is voor ontwikkeling.



ALTIJD EERST LUISTEREN

Hoor jij echt wat iemand zegt of ben je in je hoofd al bezig met de volgende vraag? Een goed gesprek begint altijd met goed luisteren. Geef je coachee jouw oprechte aandacht door deze aan te kijken, te wachten en te luisteren. Bij een actieve luisterhouding gebruik je ook je ogen, je wenkbrauwen, je handen en je stem.



SAMENVATTEN

Tussen luisteren en een volgende vraag stellen zit een belangrijk stap. Door in je eigen woorden samen te vatten en een gesloten vraag te stellen controleer je of je de boodschap goed hebt begrepen. Met een samenvatting op gevoelsniveau gevolgd door een gesloten vraag, check je of je de coachee begrijpt en toon je begrip.



STILTES ZIJN BELANGRIJK

Veel mensen ervaren stiltes als ongemakkelijk, maar ze zijn juist erg belangrijk in gesprekken. Vul de stilte niet meteen op met een vraag als de coachee nog nadenkt over een antwoord. Laat de stilte er gewoon zijn en geef ruimte om informatie te verwerken.



STEL OPEN VRAGEN

Open vragen beginnen met 'wie, wat, waar, wanneer en hoe'. Ze zorgen ervoor dat de coachee gevoelens, gedachten en situaties kan onderzoeken. Vragen met "Zou je..." erin zijn goede oplossingsgerichte vragen omdat deze niet sturend of dwingend zijn. Het geeft de coachee een aanzet tot nadenken over de oplossing en is toekomst gericht. "Wat zou je willen veranderen?"



VERMIJD WAAROM-VRAGEN

Waarom-vragen zijn minder geschikt voor een coachingsgesprek. Het kan aanvoelen als een ondervraging en de coachee kan het gevoel krijgen zichzelf te moeten verdedigen. Herhaal een woord of een deel van de zin van de coachee en zet er een vraagteken achter. Zo geef je ruimte voor verduidelijking.



PAS OP MET ADVISEREN

Coachen is niet direct adviseren en naar de oplossing toewerken. In de coaching is het de bedoeling dat de coachee gevolgd wordt en aan het woord is. Wees zuinig met adviezen geven, de coachee formuleert uiteindelijk zelf zijn of haar advies. Mensen komen het meest in beweging als ze zelf hun eigen antwoorden vormgeven. Dat geeft zelfvertrouwen.



VRAAG ALTIJD DOOR

Blijf altijd zoeken naar aanknopingspunten om door te vragen. Hierdoor zet je de coachee aan tot denken en kunnen gedachten, overtuigingen en patronen duidelijker worden. Dit geeft een helder inzicht. De oplossing ligt vaak al besloten in de antwoorden van de coachee.

**LUISTER NIET MET DE INTENTIE OM TE ANTWOORDEN
LUISTER MET DE INTENTIE OM TE BEGRIJPEN**