15 november 2023

Schrijven als tool voor de coach

E-learning

Karine Hoenderdos

Yneke Kootstra

academie coaching en leefstijl

Waarom is schrijven een goede tool voor de coach?

- Het helpt jezelf – bijvoorbeeld om dingen op een rij te zetten
- Het helpt je coachee – en is daarom een tool in je toolbox
- Het is perfect “huiswerk” tussen je afspraken met de coachee door

Wat kan schrijven toevoegen aan jouw coaching?

- Helpen verwerken van trauma’s (Pennebaker)
- Rechtstreeks effect op de gezondheid
- Er een verhaal van maken – en dit veranderen
- Registreren, afvinken en onthouden
- Vastleggen van de afspraken die je samen maakt

Coaching = het verhaal veranderen

- Van hulpeloos naar eigen kracht
- Van onbewust onbekwaam naar bewust bekwaam
- Van probleem naar oplossing

Belangrijk: doe de oefeningen zelf!

- Het maakt je bewust van de taak die je aan coachees geeft
- Je ervaart zelf de voordelen van de oefening
- Het werkt motiverend voor je coachee

Gebruik het liefst pen en papier en geen laptop/telefoon/tablet

Boek

- 36 oefeningen
- Met voorbeelden van gesprekken
- Doe elke oefening eerst zelf voor je die inzet
- Meeschrijven is leuk en motiverend voor je coachee

PS: er zijn nog honderden oefeningen te bedenken!

Huiswerk - 1

Freewriting 1

Zet een wekker en ga 15 minuten lang schrijven. Pauzeer niet, denk niet na, laat je hand het werk doen. Streep niks door, lees niks terug. Ook later niet! Je gooit je gedachten op papier en alles is goed.

Hoe voel je je na afloop?

Hoe snel ging de tijd?

Huiswerk - 2

Freewriting met een prompt

Zet een wekker en ga 10 minuten lang schrijven.

Begin met de zin: Ik herinner me…

Pauzeer niet, denk niet na, laat je hand het werk doen. Streep niks door, lees niks terug. Ook later niet! Je gooit je gedachten op papier en alles is goed.

Hoe voel je je na afloop?

Hoe snel ging de tijd?

Huiswerk - 2

Maak een dumplijst

Zet alle taken en to-do’s op papier die altijd maar in je hoofd rond blijven hangen. Van plinten schilderen tot boeken terugbrengen, van de gedachte: “ik moet 5 kilo afvallen” tot “Ik zou de buren moeten uitnodigen”. Vul de lijst later deze week verder aan als je iets te binnen schiet.

Wat merk je op?

Is alles echt belangrijk? Wat gebeurt er als je het niet zou doen?

Vragen? Complimenten? Kritiek?

- karinehoenderdos@gmail.com

- Instagram
- linkedin