

Werken aan wat **werkt!**

Progressiegerichtte loopbaancoaching



**“Your clients bring a pattern of
problems and a pattern of
solutions into your office.
Explore the pattern of solutions”**
~ Steve de Shazer





Wie denk ik wel dat ik ben?

Deliberate practice
Expres oefenen!



Tessa Faber = Making Sense

Talententolk
Ervaringsdeskundige
Sensitief
Stoutmoedig on purpose!
Altijd EXPRES mezelf...

Makes Sense!

Loopbaancoach voor slimme en sensitieve “smartasses”, creatieve draaikonten, alles-kunners, speelse stuiterballen, expressieve eigenheimers en wereldverbeteraars.

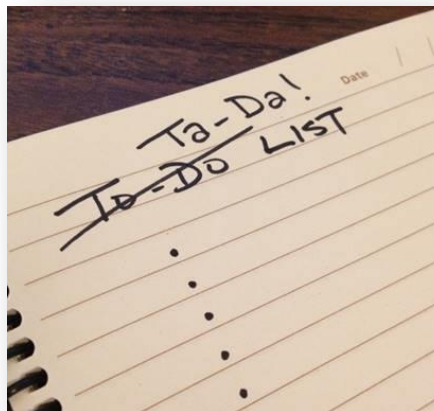
Waaraan merk ik dat ik progressiegericht coach?

- 🌈 Blijde cliënten die het stuur in handen nemen!
- 🌈 Moeiteloosheid & plezier
- 🌈 Ruimte voor improvisatie
- 🌈 Meer verbinding
- 🌈 Kortere trajecten
- 🌈 Zelfvertrouwen & rust
- 🌈 GROEI....



To do

Ta da



De 7 progressiegerichtte stappen

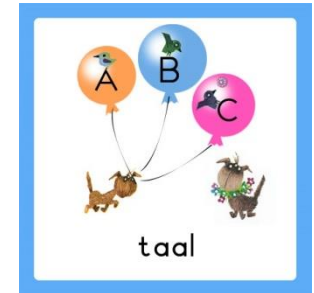
- 🌈 Gewenste nut
- 🌈 Verhelderen verbeterbehoefte
- 🌈 Gewenste toekomst (wondervraag)
- 🌈 Platform vaststellen (schaalvraag)
- 🌈 Analyseren van eerder succes
- 🌈 Stap vooruit kiezen
- 🌈 Ervaren nut



De nuttigheidsvraag **ontleed**.....

Wat
 Moeten
 We
 Vandaag
 Bespreken
 Zodat
 Dit gesprek
 Voor jou
 Nuttig
 Zal
 Zijn
 ?

- ✓ Inhoud en proces
- ✓ Het is niet vrijblijvend
- ✓ Samenwerken – co-creatie
- ✓ In het hier en nu
- ✓ Bespreken: actie en (be)handelen
- ✓ Richtingaanwijzing
- ✓ De actie zit in de interactie,
de werk-relatie is de motor van verandering
- ✓ De coachee is degene die stuurt, de coach slechts
tijdelijke stuurbevestiging
- ✓ Utiliteitswaarde: doen / gedrag / meetbaar
- ✓ Toekomstoriënterend en voorspellend
- ✓ Fixatie
- ✓ De coachee wordt eigenaar van zijn doelen
omdat hij de vraag beantwoordt | Uitnodiging



Oplossingsgericht

vs.

Progressiegericht?



De “stamboom” van progressiegerichte coaching



Progressiegerichte coaching

NOAM

Coert Visser

Gwenda Schlundt Bodien



AI

MGV/
MI

Pos
psy

Solution Focused Therapy
Oplossingsgerichte methode

Insoo Kim Berg &
Steve de Shazer

SDT / ABC
Zelfdeterminatietheorie
Ryan & Deci

The Progress Principle
Teresa Amabile & Steven Kramer

Growth mindset
Carol Dweck

Probleemgericht coachen

- 🌈 Het verleden is belangrijk
- 🌈 Wiens fout is het?
- 🌈 Expert geeft antwoorden
- 🌈 Het probleem is er altijd
- 🌈 Er is grote verandering nodig
- 🌈 Denken is belangrijk
- 🌈 Begrijpen is nodig voor verandering
- 🌈 Diagnose van de oorzaak is belangrijk
- 🌈 Krachtbronnen moeten worden aangereikt
- 🌈 Cliënt in hokje



Oplossingsgericht coachen

- 🌈 De toekomst is belangrijk
- 🌈 Wat kan er anders?
- 🌈 Expert stelt vragen
- 🌈 Het probleem is er nooit altijd
- 🌈 Kleine verandering is al een begin
- 🌈 Doen is belangrijk
- 🌈 Inzicht komt na of tijdens de verandering!
- 🌈 Waardeer de uitzondering als (deel)oplossing
- 🌈 Krachtbronnen zijn al aanwezig maar moeten ontsluit worden
- 🌈 **Coachee is expres zichzelf**

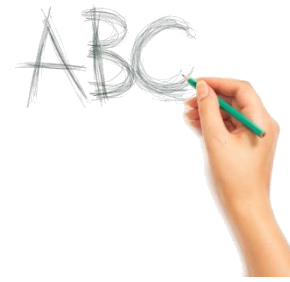
Kenmerken



- 🌈 De grondhouding van de coach
- 🌈 Het positieve op progressie & actie gerichte taalgebruik
- 🌈 Zelfsturing en de kracht van de coachee voorop
- 🌈 De samenwerking en een loopbaan(traject) verloopt onvoorspelbaar (circulair)
- 🌈 Past prima bij/over vele andere methodes en interventies
- 🌈 Geen reparatie focus
- 🌈 = Evidence Based!



“Als iets **niet** kapot is, hoef je het niet te repareren!”



Grondhouding

- 🌈 De coachee kan zelf richting kan geven aan eigen handelen en ontwikkeling (**A**utonomie)
- 🌈 De coachee heeft behoefte aan verbondenheid in de relatie met de coach en anderen (**B**etrokkenheid en bedoeling)
- 🌈 De coachee heeft –vertrouwen in- de capaciteiten om het probleem op te lossen (**C**ompetentie)
- 🌈 De coach heeft / ontwikkelt een **groeimindset**
- 🌈 De coachee is de **expert**, de coach heeft de houding van niet weten.



ABC

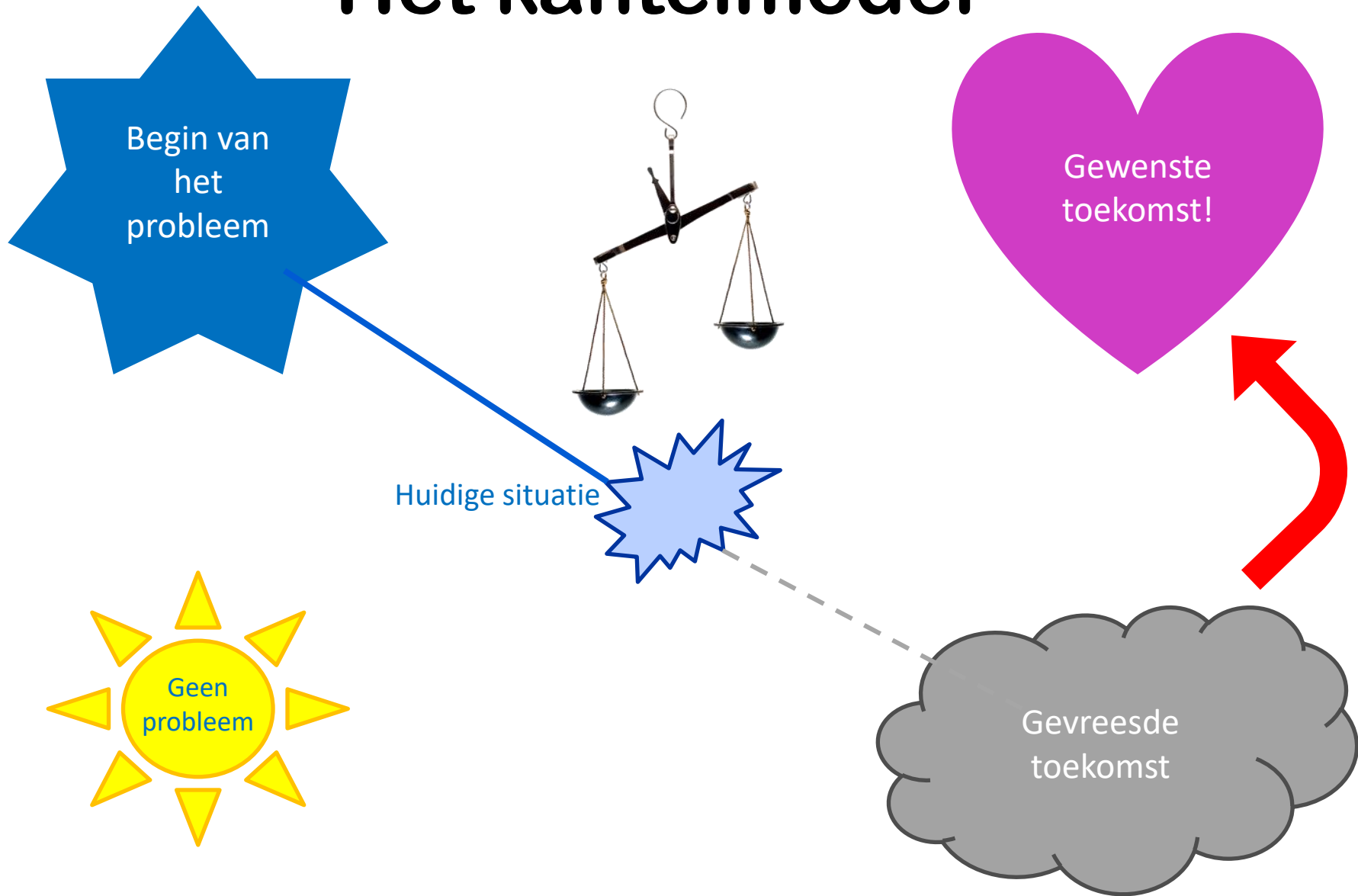
De **drie** basisbehoeften voor motivatie

Autonomie

Betrokkenheid (*verbondenheid*)

Competentie

Het kantelmodel



De 7 progressiegerichtte stappen

- ✱ Gewenste nut
- ✱ Verhelderen verbeterbehoefte
- ✱ Gewenste toekomst (wondervraag)
- ✱ Platform vaststellen (schaalvraag)
- ✱ Analyseren van eerder succes
- ✱ Stap vooruit kiezen
- ✱ Ervaren nut



Groeimindset

The power of yet – Carol Dweck (Tedx)

Statische mindset (fixed)

- ✿ Intelligentie is aangeboren en is onveranderbaar
- ✿ Als iets moeilijk is, zal ik het wel niet kunnen
- ✿ Zo ben je nu eenmaal
- ✿ Je kunt ergens alleen goed in worden met aangeboren talent.
- ✿ Ik geef het op
- ✿ Het lukt me nooit....
- ✿ Compliment om resultaat of karakter

Groeimindset (growth)

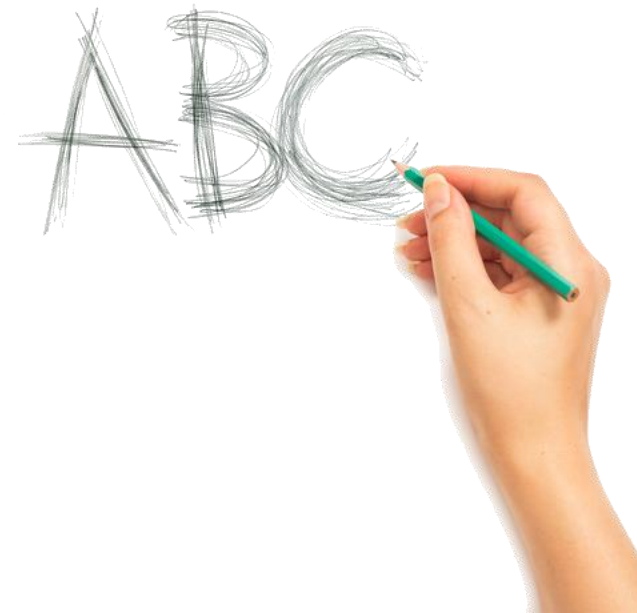
- ✿ Intelligentie kan worden ontwikkeld en groeien
- ✿ Je moet moeite doen om progressie te boeken
- ✿ Je kunt altijd veranderen
- ✿ Hoe goed je kunt worden is niet begrensd door aangeboren talent
- ✿ Fouten maken moed
- ✿ Ik doe het anders...
- ✿ Wat kan ik doen om...
- ✿ **Proces-** of inspanningscompliment

Zelfsturing | Autonomie



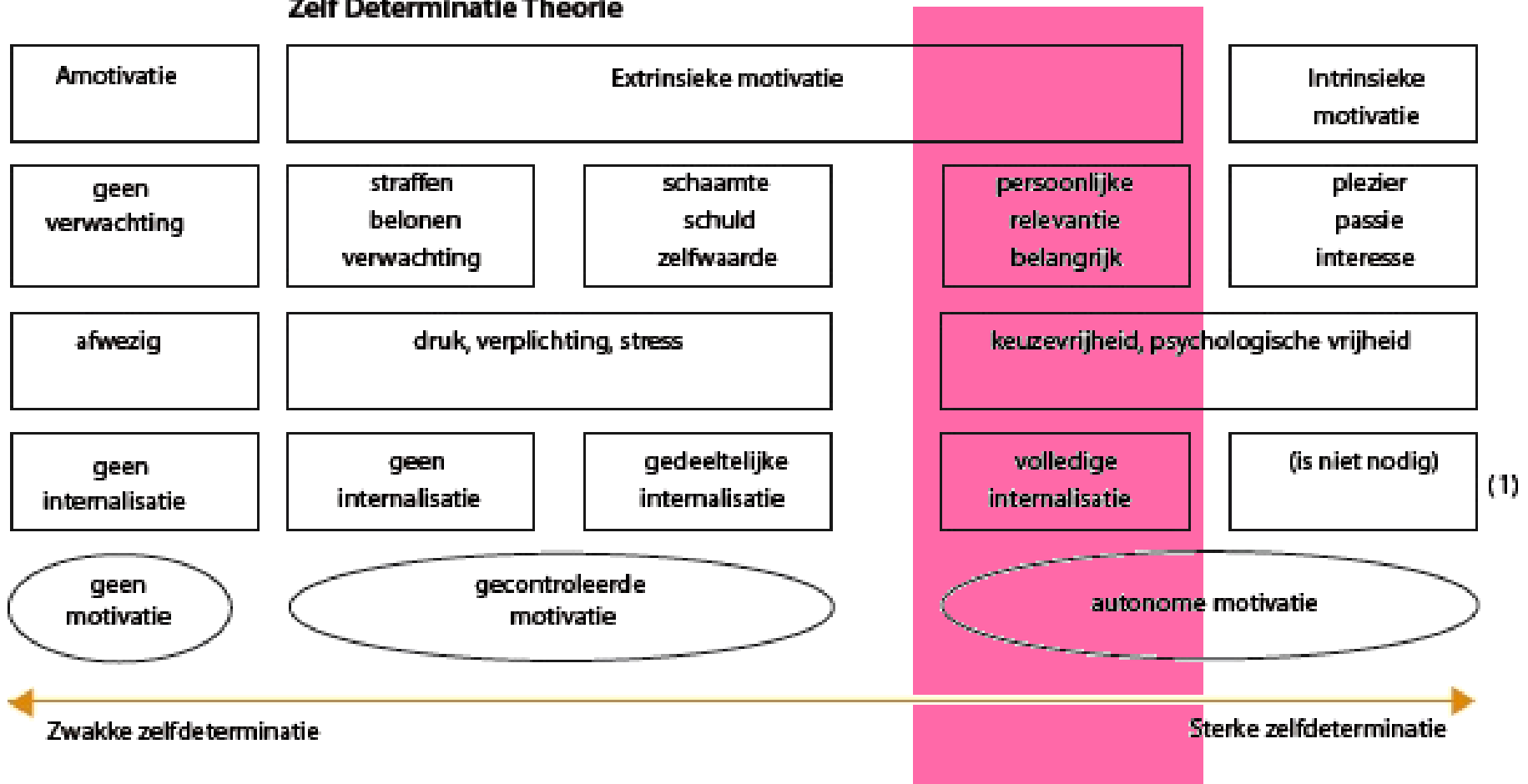
“Aangezien mensen behoefte aan autonomie en competentie hebben, is het logisch dat zij graag zelf oplossingen voor hun problemen bedenken.”

Coert Visser

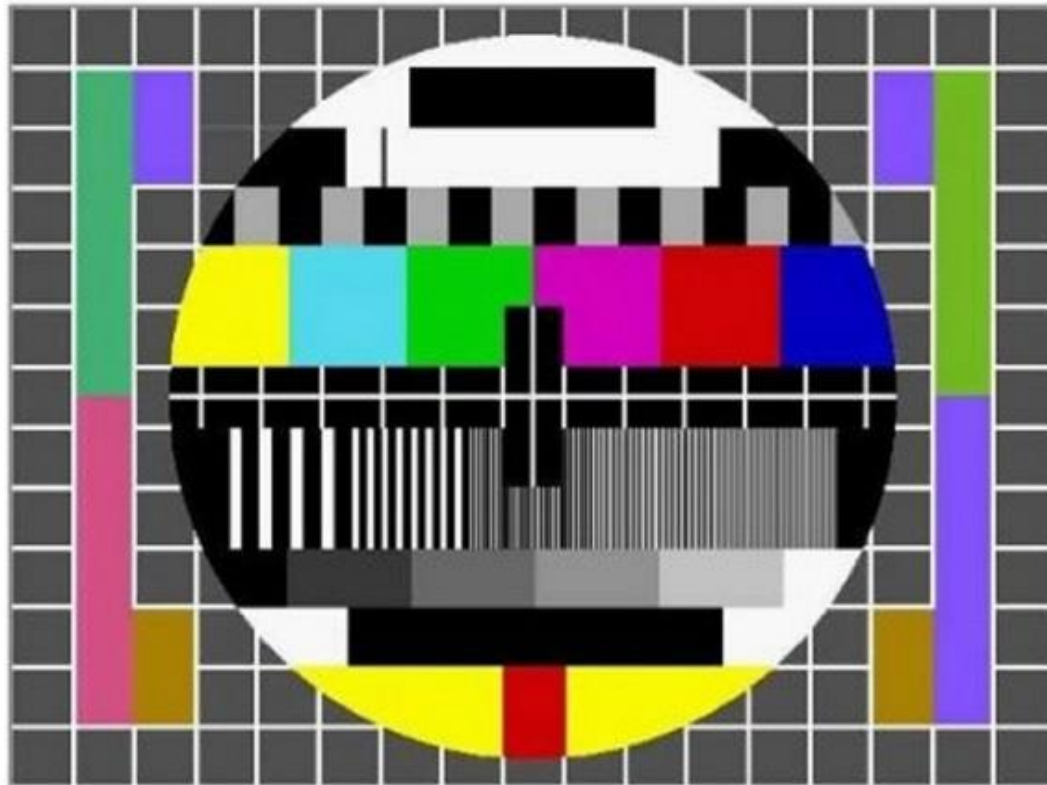


Autonome motivatie

Zelf Determinatie Theorie



Pauze



De 7 progressiegerichtte stappen

- ✱ Gewenste nut
- ✱ Verhelderen verbeterbehoefte
- ✱ Gewenste toekomst (wondervraag)
- ✱ Platform vaststellen (schaalvraag)
- ✱ Analyseren van eerder succes
- ✱ Stap vooruit kiezen
- ✱ Ervaren nut

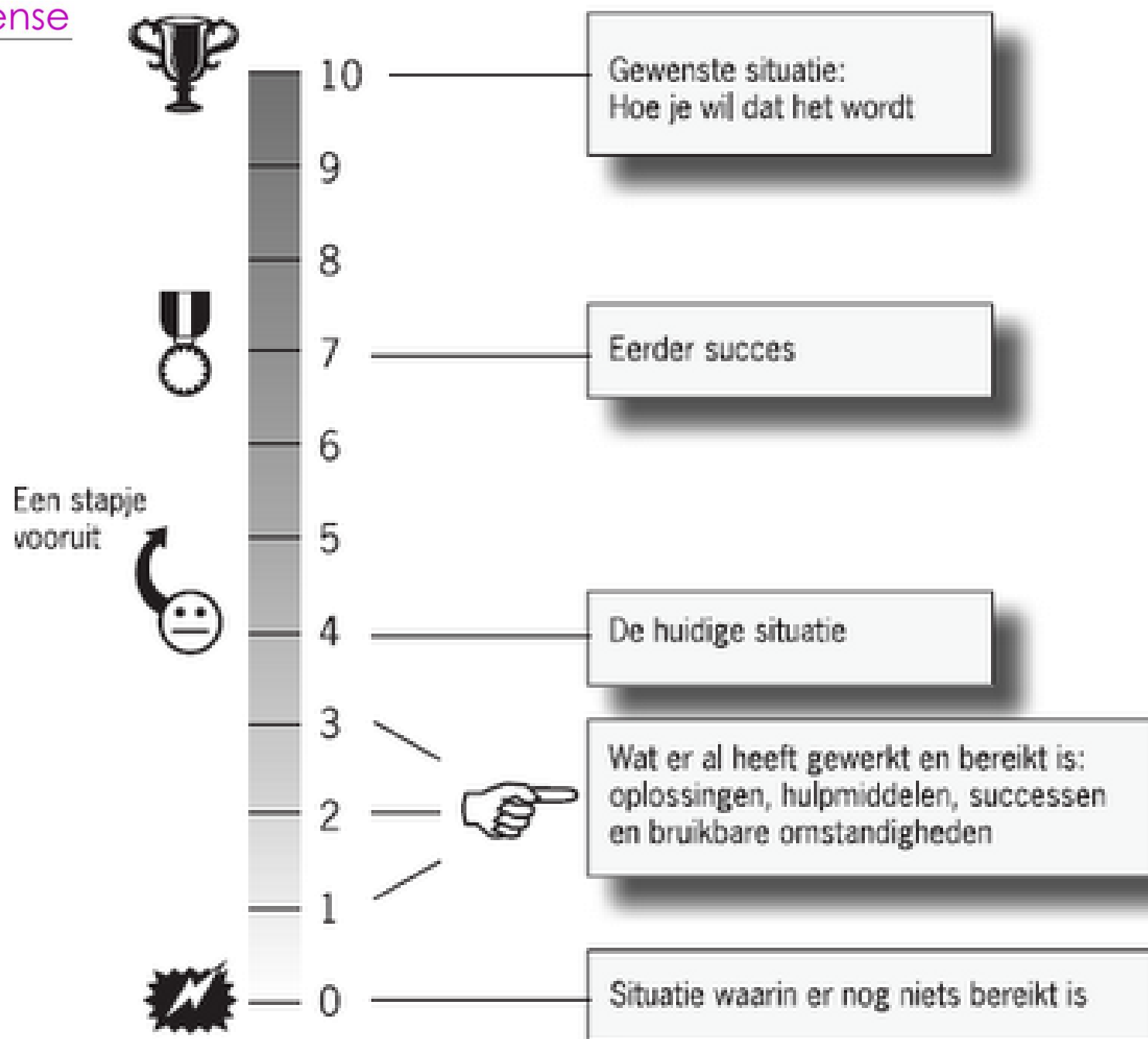


“You can’t get what you want,
till you know what you want”

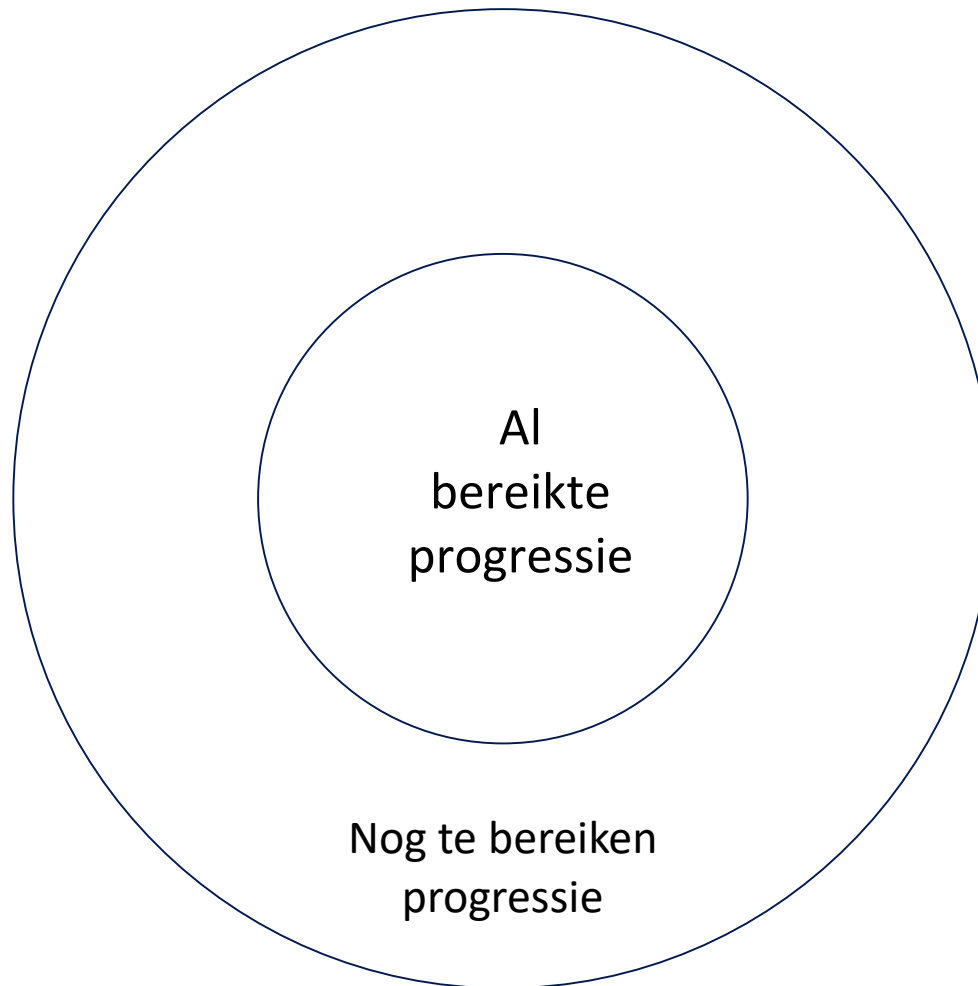
~Joe Jackson ~

Wat is de gewenste situatie?

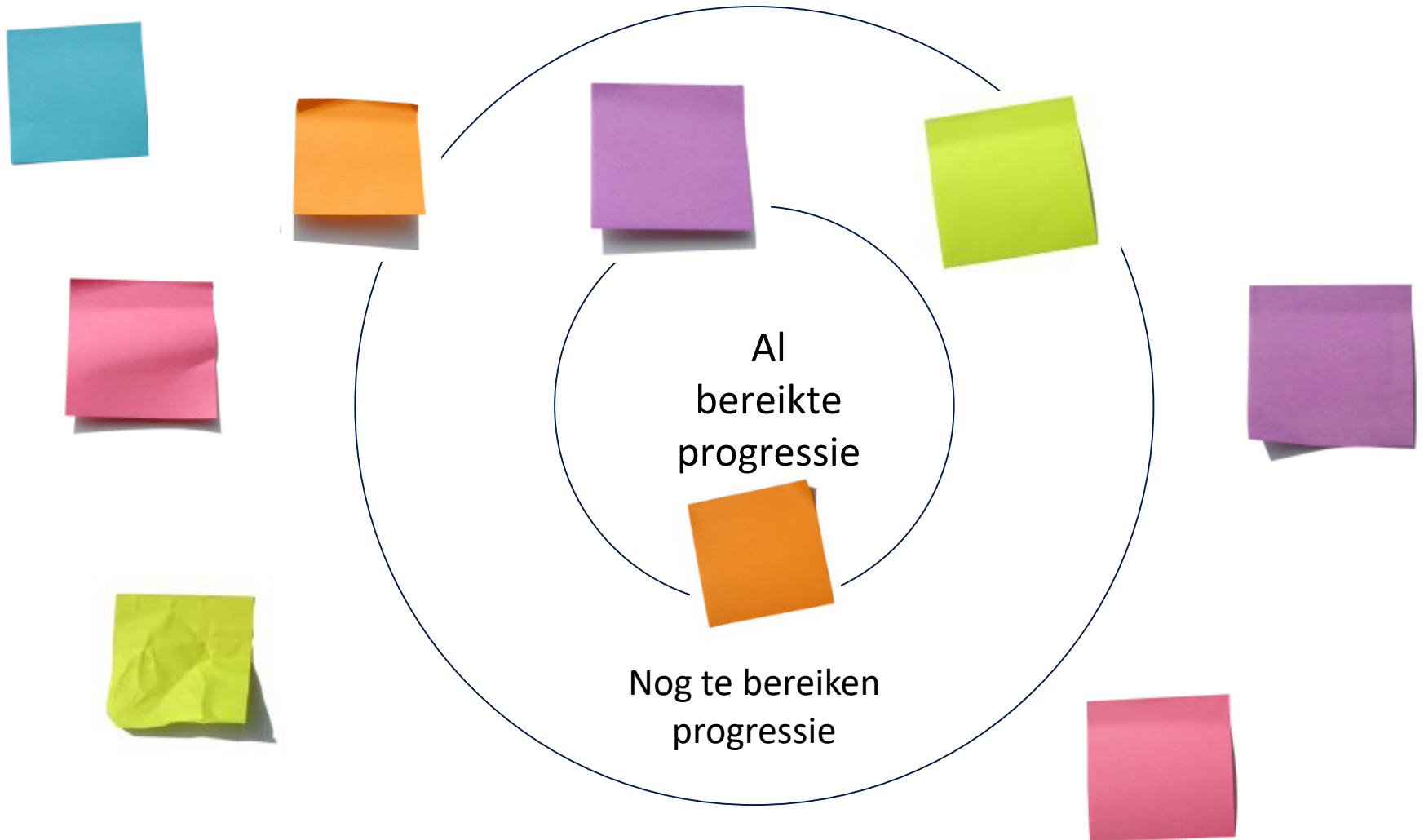




Daar komt bij: de cirkeltechniek - uitleg



Cirkeltechniek - oefenen



De 7 progressiegerichtte stappen

- 🌈 Gewenste nut
- 🌈 Verhelderen verbeterbehoefte
- 🌈 Gewenste toekomst (wondervraag)
- 🌈 Platform vaststellen (schaalvraag)
- 🌈 Analyseren van eerder succes
- 🌈 **Stap vooruit kiezen**
- 🌈 Ervaren nut



De stap vooruit....



ALS = DAN

De implementatie-intentie interventie

- 🌈 **Als** je kritiek krijgt, hoe ziet jouw effectieve reactie er **dan** uit?
- 🌈 **Als** ik een oordeel voel opkomen, **dan** stel ik een onderzoekende vraag...
- 🌈 **Als** ik de aandrang voel om chips te eten, **dan** pak ik een soepstengel
- 🌈 **Als** ik een compliment krijg, **dan** zeg ik “Bedankt!”
- 🌈 **Als** ik in de auto stap, **dan** heb ik geen haast.

Blog: de onzin van nee leren zeggen bij een burnout:

<https://www.linkedin.com/pulse/de-onzin-van-nee-leren-zeggen-als-oplossing-voor-ren%C3%A9-sielhorst>

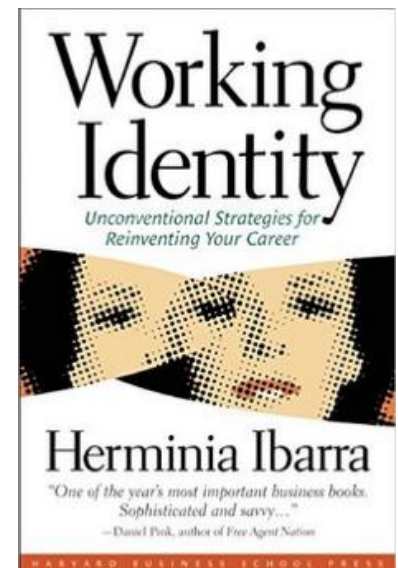
Expres oefenen

- 🌈 Laat de client zelf sturen, nut en tempo bepalen!
- 🌈 Geen huiswerk maar lees-, kijk-, klik-, oefen-, experimenteer-, doe- of denk- **suggesties**
- 🌈 Breid je **progressiegericht** taalgebruik uit, ook privé
- 🌈 Wees “de verbaasde kabouter” en een “luie coach”
- 🌈 Improviseer! (durf het vaste stramien los te laten...)

Leestip:

Werk identiteiten – Herminia Ibarra

- 🌈 Onconventionele strategieën voor je loopbaan
- 🌈 **Expres experimenteren**
- 🌈 Werk identiteiten benoemen en schatzoeken naar “mogelijke ikken”
- 🌈 Transitiemodel: exploreren, improviseren en integreren
- 🌈 Betekenis geven: **Making Sense!**
- 🌈 Nieuw verhaal, volgende hoofdstuk



Focus op wat werkt!

*Vergeet alle excuses waarom het niet lukt
en focus op die ene reden waarom het wel lukt!*



“Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk dat ik het kan”

Pippi Langkous



Making Sense

Ontdek wie je bent en wees het dan expres!

VRAGEN?



**Was
het
nuttig
?**



**Wat
was er
vooral
nuttig
?**



Wat
kun je
morgen
al
inzetten?



Driedaagse training

Progressiegericht loopbaancoaching

- Dag 1: Basis, taal & gespreksvaardigheden en het gedachtegoed
- Dag 2: Loopbaancoaching, personal branding & arbeidsmarktgerichte interventies op eigen casuïstiek
- Dag 3: Intervisie, groeien, expres oefenen & improvisatie

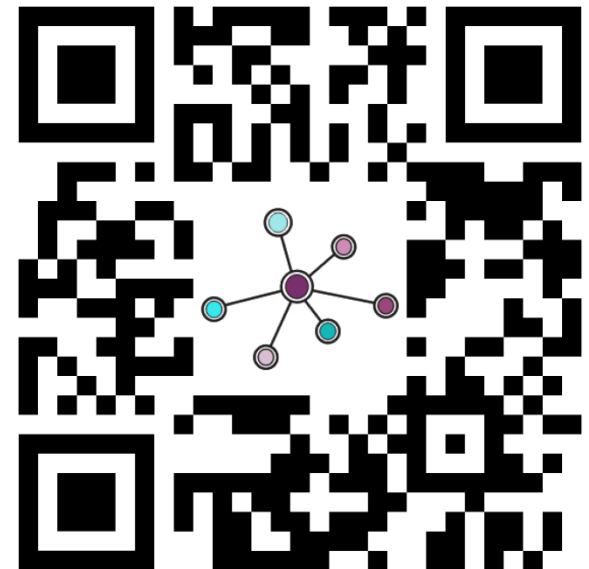
Serie herfst 2017:
Vrijdagen: 6 oktober, 3 november en
1 december 2017.

Inloop 9:30 training 10:00 - 16:00

Locatie: Rotterdam (Noord)

(nog 6 plaatsen beschikbaar!)

Download de flyer van mijn website:



**Laat je emailadres of
visitekaartje achter om de**

21 progressiegerichte interventies

te ontvangen.

**Vrijblijvend, eenmalige mail,
geen nieuwsbrief gedoe!!**



Making Sense

Ontdek wie je bent en wees het dan expres!" - Tessa Faber

Start Making Sense