

Vorbereidingsformulier activiteit met volwassenen (collega's, ouders, andere professionals)

Naam student	Marjolein Sluis	Klas (Iselinge)	De Kletsmajors
Praktijkinstelling	Iselinge Hogeschool	Aantal deelnemers	2
Praktijkbegeleider	Willeke Berendsen	Datum	28-09-2023
Tijd	van 10.30 tot 11.00 uur		
Doelgroep	Collega met hulpvraag		
Activiteit	Coachingsgesprek		

1. Beginsituatie

De ruimte	<i>Hoe is de ruimte ingericht? Waar moet ik rekening mee houden?</i>	Een kamer reserveren en zorgen dat er een niet storen-bordje op de deur zit. De opstelling van de stoelen zo dat de coachee kan weggijken. Er is voldoende privacy voor de coachee en de coach qua inkijk in de ruimte.
De inhoud	<i>Wat weten de deelnemers al?</i>	De coachee is op de hoogte van fase van de coachcyclus. De coachee is ervan op de hoogte dat het coachtraject in de afrondende fase zit. <i>Of: de coachee heeft de hulpvraag gesteld en krijgt uitleg over het coachtraject. Of: het coachtraject heeft al drie gesprekken gehad en de coachee heeft de opdrachten</i>
Regels	<i>Met welke regels hebben we te maken? (Privacy?)</i>	De coachee en de coach hebben een afspraak gemaakt over de vertrouwelijkheid. Over hoever de coach mag doorvragen. De coachee weet dat de coach niets deelt met derden. De coachee gaat over het delen van informatie met bestuur of directie. Het gemaakte verslag is alleen voor de coach en coachee.
De activiteit	<i>Is dit de eerste in een reeks? Wat is er al eerder gedaan?</i>	De coachcyclus is gemaakt en inmiddels zijn er vier gesprekken geweest. Het komende gesprek gaat over de ervaringen die de coachee heeft opgedaan door de eerder gemaakte afspraken en opdrachten. In samenspraak met de coachee wordt er gekeken of de doelen zijn bereikt en wat er nog nodig is. Wanneer de gestelde doelen zijn bereikt kan de coachee de implementatie fase in en komt het coachtraject in de afrondingsfase.
Doel(en)	<i>Deze activiteit is geslaagd als</i>	De activiteit is geslaagd (1) als de coachee inzicht heeft en zich bewust is van haar gedrag wanneer zij in een voor haar stressvolle omgeving komt; (2) wanneer de coachee voldoende handvatten en mogelijkheden heeft om het oude gedrag los te laten; (3) haar mening kan en durft te geven zodat zij in alle rust in drukke situaties kan blijven functioneren; (4) zich goed voelt met en in haar nieuwe gedrag.
Aandachtspunten	<i>Met welke aandachtspunten moet ik rekening houden?</i>	Ik wil ervoor zorgen dat ik voordat ik het gesprek in ga even rust neem en zorg dat mijn hoofd leeg is. Ik ga hiervoor even een kort rondje lopen buiten het gebouw. Ik zorg dat ik de materialen, die ik eventueel wil gaan gebruiken, klaar heb liggen. Koffie en thee staat klaar. Ruimte is klaar en gecheckt.

2. Persoonlijke leerdoelen van de student

Bekwaamheid	Deeltaak	Ik bereik/laat dit zien door:
Bekwaam in werken met collega's	35. De student is zowel gesprekspartner van leidinggevendenden als van collega's en kan flexibel omgaan met de verschillende rollen die hij heeft.	Mijn rol als coach aan te nemen en het gesprek aan te gaan. Ik pak mijn rol als coach en laat mij niet beïnvloeden door mijn coachee die mijn leidinggevende is. Ik luister goed, stel vragen en vraag ook door op de antwoorden van de coachee. Ik blijf een professionele houding aannemen ook wanneer het noodzakelijk is om vragen op het gebied van leidinggeven te stellen.
Bekwaam in werken met collega's	33. De student leert een professionele coachingsrelatie op te bouwen met de ander.	In het gesprek blijf ik goed luisteren en open vragen stellen. Ik gebruik daarbij de kaarten van de hulpbronnen en zorg dat ik niet invul voor de ander. Ik probeer goed te luisteren en steeds bij de coachee te blijven.

3. Organisatie (aan welke praktische zaken moet je denken *voordat* je deze activiteit (succesvol) kunt uitvoeren in de praktijk?

Vooraf <i>Denk bijvoorbeeld aan:</i> Welke activiteit vindt plaats voor deze activiteit? Waar komen we vandaan? Wat moet klaarliggen?	De coachee en ik hebben vier gesprekken gehad. De coachcyclus komt in de afrondende fase. Wij gaan het gesprek voeren in de door mij gereserveerde ruimte. Op de deur komt een 'niet storen'-kaart te hangen. Ik zorg dat mijn telefoon uitstaat en vraag ook aan de coachee of zij dit doet. Ik heb diverse instrumenten klaarliggen en kan deze inzetten wanneer het gesprek daarom vraagt. Ik heb mijn rondje gelopen zodat mijn hoofd leeg is en ik goed kan luisteren.
Na afloop <i>Denk bijvoorbeeld aan:</i> Welke activiteit vindt plaats na deze activiteit? Wat gaan we hierna doen? Hoe krijgt de activiteit een vervolg? Wanneer spreken we elkaar weer?	De coachee en de coach zorgen ervoor dat er meteen na het gesprek even een moment van rust is. De coachee geeft aan of dit het afrondingsgesprek is of dat er nog een vervolgesprek komt. Wanneer het traject is afgerond, dan geef ik aan dat de coachee het verslag kan maken. Wanneer er nog een vervolgesprek komt dan plannen wij samen een gesprek en zetten deze in de agenda. Ik evalueer met de coachee welke opbrengst er voor de coachee is na het gesprek.

4. De activiteit

Fase	Tijd	Wat doen de deelnemers?	Wat doe jij?	Organisatie en hulpmiddelen
Start Pakkende introductie		Drinken koffie of thee. Zoekt een bijpassende kaart en gebruikt de denktijd om te verwoorden hoe zij zich voelt.	Welkom heten en vragen naar wat zij wil drinken. Koffie /thee/water Koffie/thee inschenken. Kaarten neerleggen waar afbeeldingen op staan en vragen of zij er een wil pakken en wil verwoorden hoe zij zich op dit moment voelt. Ik geef hiervoor denktijd.	Koffie- theekan Kopjes Melk Suiker Water glazen Kaarten met spiegelingen
Kern De kernactiviteiten die worden uitgevoerd		De coachee vertelt.	Vragen naar de ondernomen acties van het actielijstje. Wat is gelukt? Hoe ging dat? Hoe voelde dat voor jou? Welke inzichten heeft het jou gegeven? Hoe ga jij nu in de toekomst met je gedachten om? Welk gedrag laat jij dan zien?	Kaarten met hulpbronnen van mensen.

			Ik zorg ervoor dat ik niet invul voor de coachee. Ik luister aandachtig en stel een verhelderingsvraag waar nodig.	
Afsluiting Evaluatie (samen met de deelnemers)		De coachee geeft aan wat haar ondernomen acties zijn. De coachee geeft aan wat zij nog nodig heeft.	Als wij nu terugkijken naar jouw hulpvraag en de gesprekken die wij gevoerd hebben, wat heeft deze cyclus je gebracht? Welk inzicht/antwoord heb jij gekregen op de door jou gestelde hulpvraag? Hoe ga jij het aanpakken wanneer je weer stress gaat ervaren? Welke acties ga jij dan aan ten aanzien van je gedrag? Welke actie onderneem jij om niet terug te vallen in oud gedrag? Wat zou jij nu nog willen en wat heb jij nog nodig. Wat kan ik nog voor jou betekenen?	
5. Evaluatie: zie formulier zelfevaluatie Ik vraag aan de coachee hoe zij het coachtraject heeft ervaren. Welke feedback kan zij mij geven? Of het gestelde doel is bereikt? Vervolgactie of afronden? Ik reflecteer op mijn handelen en of de ingezette instrumenten passend waren. Ik maak aantekening ten aanzien van het traject en wat mijn leerpunten zijn. Ik bespreek deze met ...				