



KORTE OPLOSSINGS- GERICHTE COACHING

“Een vorm van coachen die leidt direct tot verbetering van de prestaties van je mensen, je organisatie en jezelf”.

DOOR FRANK REKERS

MAIL: FRANKR@4HUMAN4U.NL, (CERTIFIED PMA TRAINER EN BUSINESS EN PERSONAL COACH)

Zou u willen dat u en uw organisatie effectiever werken? Zou uw betere coachingsvaardigheden willen bezitten die u in uw werk en daarbuiten kunt toepassen? Wanneer u dat wilt bent u niet de enige.

In de snelle veranderende maatschappij waarin we steeds meer moeten merk ik dat er steeds meer behoefte is aan coaching die direct toepasbaar is en die direct leidt tot verbetering van de prestaties. Aan de hand van enkele uitgangspunten en zinvolle vragen zien we bij deze korte oplossingsgerichte manier van werken snel resultaat. We worden erdoor geïnspireerd en ons hoofd blijft fris.

In Nederland zoeken veel mensen naarstig naar wegen om hun problemen te verlichten of hun plezier in het werk te vergroten. De markt voor externe coaching is omvangrijk en groeiend. Er zijn vele vormen van coaching. Sommige zijn diepgaand en gaan op zoek naar oorzaken waarom we ons op een bepaalde manier gedragen. Andere zijn praktisch en op resultaat gericht.

Korte oplossingsgerichte coaching is een vorm die direct tot verbetering van je prestaties leidt. De kracht ligt hierin dat de oplossingen ontstaan door zinvolle vragen. Het is een vorm die mensen helpt om niet te blijven hangen in probleem-denken of energie verspillen aan allerlei doem-scenario's maar bevordert concrete realistische oplossingen. Het kan organisaties helpen medewerkers en de ondernemer zelf te stimuleren en te ondersteunen snel hun problemen aan te pakken. En te gaan voorkomen dat ze niet effectief meer zijn of dat ze gestresst raken.

Korte oplossingsgerichte coaching gaat er van uit dat het zinvoller is om direct de aandacht te richten op het construeren van oplossingen dan op het analyseren en doorleven van problemen. Zinvoller omdat problemen zelden opgelost worden door de oorzaken ervan op te sporen. Er vallen immers vraagtekens te stellen hoe nuttig het is om te weten dat je faalangst hebt omdat je als kind een te laag zelfbeeld hebt meegekregen. Verdwijnt je faalangst daarmee? Het wil niet zeggen dat korte oplossingsgerichte coaching niet over problemen gaat. Het wil wel zeggen dat er oplossingsgericht wordt gesproken over die problemen. De oplossingsgerichte coach werkt

vanuit enkele overtuigingen namelijk:

- de aandacht wordt gericht op het construeren van de oplossing
- er wordt niet gedacht in problemen
- kleine veranderingen / stappen leiden tot proces van grote verandering.

Enkele zinvolle vragen bij korte oplossingsgerichte coaching:

- Wat is de huidige situatie?
- Hoe zou ik willen hoe de situatie zou zijn?
- Wat kan IK hier NU aan doen om dat te bereiken?

Deze bewustwordingsvragen zullen je helpen in je dagelijks functioneren en bij ongewenste situaties. Beperk je wat je op dat moment (in dat uur / die dag/ die week) kunt doen om je gewenste situatie te bereiken.

- Stap 4 is je af te vragen wat je uit de situatie hebt geleerd. In een volgende soortgelijke situatie zul je hier je voordeel mee doen.

Voor degene die de discipline heeft om bovengenoemde toe te passen kan je zonder hulp van een coach al resultaat boeken. Het succes wordt groter als een collega je hierin gaat ondersteunen en spiegelen. Zelf heb ik gemiddeld 4 tot 5 coachingssessies met de gecoachte om zichtbaar resultaat te zien in de verbetering van hun prestaties.

Samengevat:

Korte oplossingsgerichte coaching is een vorm die niet diepgaand is en daarmee heel goed toepasbaar is in die situaties waarin de gecoachte geen zwaar probleem heeft, maar slechts enkele gesprekken een klankbord wil ten aanzien van de keuzes die hij of zij maakt.

FRANKLIN D. ROOSEVELD: “MEN ARE NOT PRISONERS OF FATE, BUT ONLY PRISONERS OF THEIR OWN MIND”