



# 1 GOAL

WAT IS JE DROOM? WAAR WIL JE NAARTOEF? WAT IS DE GEWENSTE SITUATIE?

1. Wat wil je uit dit gesprek halen als resultaat?
2. Welk doel wil je bereiken?
3. Wanneer zou je tevreden of opgelucht zijn?
4. Dat wil je niet, wat wil je dan wel?
5. Wat wil je realiseren?
6. Wat wil jij veranderen?
7. Hoe zou het zijn als dat zou lukken?



ACTIEF LUISTEREN

WAARDEREN



BETROKKEN CONFRONTEREN

# 2 REALITY

1. Wat gebeurt er nu (wat, wie, wanneer en hoe vaak)?
2. Wat is het resultaat hiervan?
3. Waar ben je bang van, waar schrik je voor terug?
4. Is er altijd al een probleem geweest?
5. Wat maakt je juist onzeker? Kwaad?
6. Welk gevoel houdt je tegen om de situatie aan te pakken?

UITDAGEN



# 3 RESOURCES

1. Wie of wat zou je kunnen helpen?
2. Heb je zaken die wel al lukken? Zo ja, welke en wanneer?
3. Welke kwaliteiten zou je kunnen inzetten?
4. Wat doe je in andere vergelijkbare situaties dat je hier ook zou kunnen gebruiken?

# 4 OPTIONS

1. Wat zijn mogelijke opties / alternatieven?
2. Wat denk je dat je moet doen om een beter resultaat te hebben?
3. Wat zijn de voor- en nadelen?
4. Als alles mogelijk was, wat zou je dan doen?



INSPIREREN

RUIJTE GEVEN



# 5 WAY FORWARD

1. Wat denk je dat je volgende stap is?
2. Wanneer ga je dat doen?
3. Hoe weet je dat het een succes is?
4. Welke ondersteuning heb je nodig om het gedaan te krijgen?
5. Hoe ga je dit concreet doen?

## 5 STAPPEN - 7 VAARDIGHEDEN



# Grrow



## EXPLOREREN & ACTIEF LUISTEREN



Je bent nieuwsgierig en toont oprechte interesse. Je graaft tot je de essentie volledig begrijpt.

Probeer te herformuleren. Lok gevoelsreacties uit.

## WAARDEREN EN BEKRACHTIGEN

Erken de sterke punten onmiddellijk ABC (accuraat, geloofwaardig, constructief). Wees authentiek.

Waardering kan je ook non-verbaal tonen.



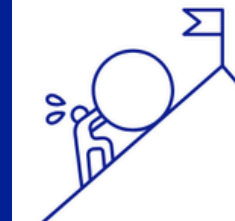
## BETROKKEN CONFRONTEREN

Doe dit zorgzaam en inspirerend. Toon begrip. Zoek naar mogelijkheden om te groeien.

Speel kort op de bal, stel haalbare doelen. Formuleer concrete acties. Moedig zelfreflectie aan.



FEEDBACK GEVEN



ALTERNATIEVE PERSPECTIEVEN

## UITDAGEN

Samen nadenken over blokkerende overtuigingen. Benoem (verborgen) krachtbronnen.

Stimuleer zelfvertrouwen. Onderzoek nieuwe perspectieven en mogelijkheden.

## INSPIREREN

Verken wat gewenst is. Bekijk de situatie vanuit een ander perspectief. Inspireer om talent te ontwikkelen.

Zoek inspirerende ervaringen.



GERICHT OP DE LEERVRAAG



## RUIJTE GEVEN

Erken angst en onzekerheden. Verken weerstand buig die om naar constructief conflict.

Zorg voor ontspanning.

# BASIS COACHINGSVAARDIGHEDEN

## **Basisvaardigheden**

**Actief luisteren en exploreren**

**Waarderen en bekrachtigen**

**Klimaatbevorderende  
vaardigheden**

**Ontspannen**

**Toelaten en ruimte geven**



# GEVORDERDE COACHINGSVAARDIGHEDEN

**Gevorderde vaardigheden**

**Betrokkenen confronteren**

**Uitdagen**

**Inspireren**

# GEVORDERDE VAARDIGHEDEN



## UITDAGEN

Samen nadenken over blokkerende overtuigingen  
Benoem (verborgen) krachtbronnen  
Stimuleer zelfvertrouwen  
Onderzoek nieuwe perspectieven en mogelijkheden



## INSPIREREN

Verken wat gewenst is  
Bekijk de situatie vanuit een ander perspectief  
Inspireer om talent te ontwikkelen  
Zoek inspiratie in eerdere succeservaringen

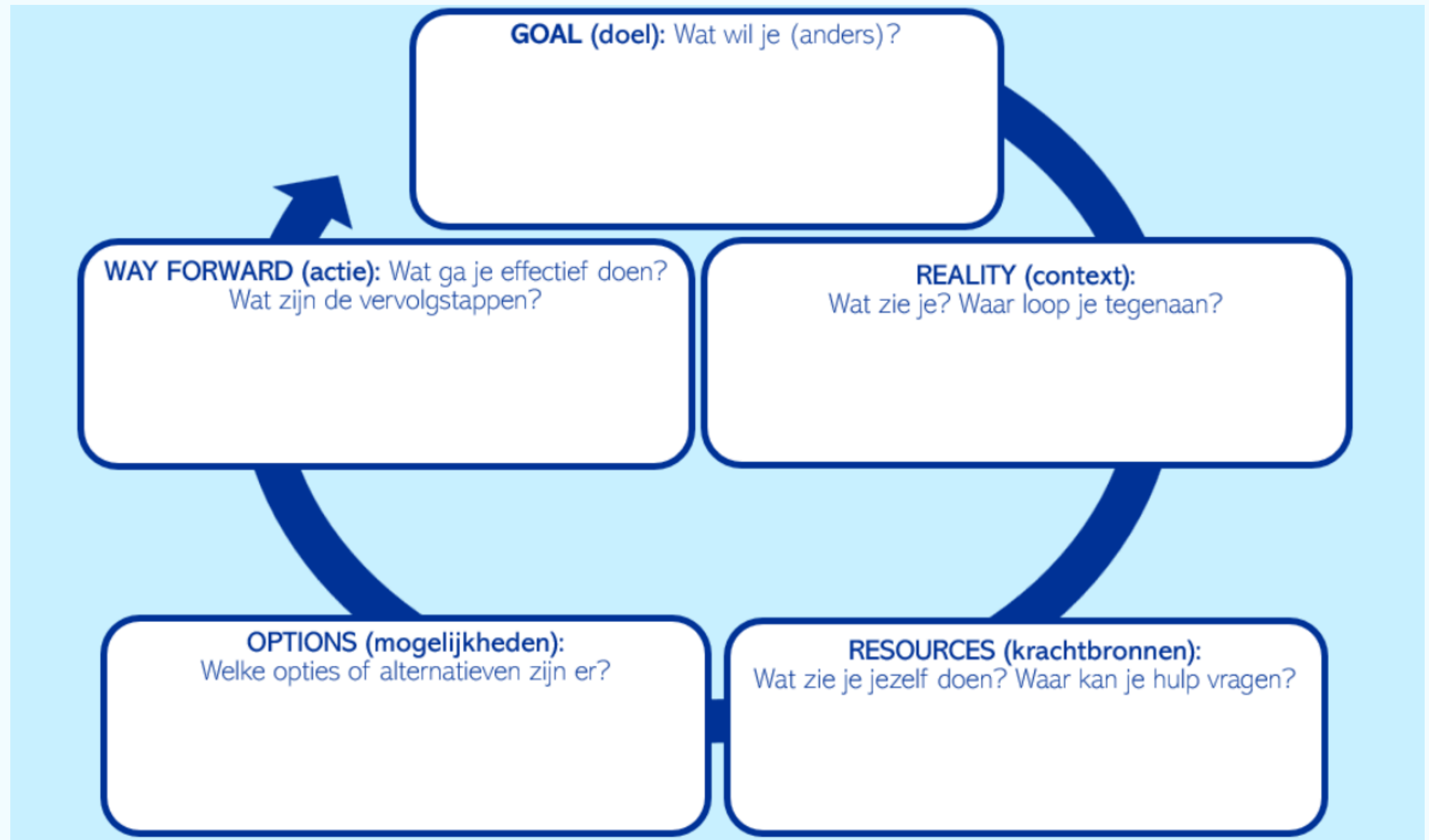


## RUIMTE GEVEN EN TOELATEN

Erken angst en onzekerheden  
Verken weerstand buig die om naar constructief conflict  
Zorg voor ontspanning

# GRROW 5 STAPPEN

gesprekscyclus GRROW - invulformulier



## 5 stappen 7 vaardigheden

