

# Reflectie minor

Om goed te kunnen terugblikken op wat ik allemaal heb gedaan tijdens de minor en hoe ik mij ontwikkeld heb, heb ik gebruik gemaakt van het STARR-model. In het eerste stukje is het STARRmodel terug te lezen. In het tweede stukje heb ik het vooral over mijn ontwikkeling in relatie tot mijn persoonlijke leerdoelen.

## **Situatie:**

In februari begon ik aan de minor Leefstijlcoaching. Deze minor heb ik een halfjaar mogen volgen.

## **Taak:**

Onder deze minor vielen veel verschillende taken. Zo hebben we tijdens de modules les gehad over de theorie achter leefstijl. Daarnaast heb ik ook 1/2 dagen in de week stage gelopen en mocht ik 3 coachees begeleiden naar een gezondere leefstijl. *Wat ik heb geleerd van stage en wat ik tijdens de modules heb geleerd, is terug te vinden in die documenten op de website.*

De theorie was belangrijk, omdat je dan de theorie kon koppelen aan de stage en het begeleiden van de coachees.

Van mij werd dan ook verwacht dat ik de theorie zou toepassen tijdens het begeleiden van de coachees.

## **Actie:**

In het begin van de minor was ik nog een beetje afwachtend, omdat ik bang was dat ik dingen zou vergeten om te vragen aan mijn coachees. Ik ben dus ook wat later begonnen met de intakegesprekken.

Na de intakegesprekken ging de rest van het begeleidingsproces eigenlijk wel vanzelf. Ik heb alle informatie die ik steeds ontvang van mijn coachees genoteerd in een document of in een boekje. En als ik vragen had, stelde ik die dan ook aan mijn docent of aan studiegenoten. Aan het einde van het begeleidingsproces vroeg ik aan studiegenoten en docenten of ze feedback wilde geven. Om op die manier erachter te komen of ik op de goede weg was.

## **Resultaat:**

Doordat ik in het begin wat afwachtend ben begonnen kon ik wel alle goede informatie in 1x delen met mijn coachees, dit heeft voor mij dus wel gewerkt. Het noteren van de gesprekken werkte fantastisch hierdoor wist ik namelijk precies wat ik met wie besproken had en vergat ik belangrijke informatie niet. De feedback momenten werkte deels wel en deels niet. Ik kreeg wel feedback op de plannen, maar niet zo zeer op wie ik was als leefstijlcoach.

## **Reflectie:**

Ik vind dat ik het best goed gedaan heb, ondanks dat dit de eerste keer was dat ik zoiets deed. Ik ben achteraf dus ook wel tevreden met de resultaten en heb ook veel over leefstijl geleerd. Maar ik heb voornamelijk veel over mezelf geleerd en ik kan nu makkelijker mijn grenzen in een gesprek aangeven, maar ook beter een gesprek sturing geven. Daarnaast kan ik nu ook een plan opstellen die volledig aansluit bij de wensen en behoeften van een persoon en ik weet nu ook waar ik allemaal rekening mee moet houden bij het opstellen van zo'n plan.

Wat zou ik de volgende keer anders doen? Nou ondanks dat ik graag zeg dat alles goed is gegaan, heb ik natuurlijk wel wat verbeterpunten. Zo zou ik de volgende keer eerder willen beginnen, ook al had ik nog niet alle informatie. De meeste coachees hebben wel respect voor je en als je aangeeft dat je nog in opleiding bent, maakt het hun niet uit of je na een paar weken alsnog een vraag hebt. Daarnaast

zou ik tijdens het begeleidingsproces vaker vragen aan experts en klasgenoten of ik op de goede weg ben, hierdoor sta ik zelfverzekerder in het proces. En heb je ook minder risico dat het vaker mis zal gaan.

Zoals ik eerder heb verteld heb ik veel geleerd over leefstijl en over mezelf. Deze informatie en levenslessen kan ik mijn hele leven gebruiken. Bijvoorbeeld als ik later een leefstijlcoach wordt als beroep, maar ook bij andere beroepen waarbij je moeilijkere gesprekken aangaat is deze informatie erg toepasbaar.

Al met al heb ik veel geleerd en gedaan tijdens de minor. Ook al ben je veel uren bezig met deze minor ik zou hem zo nog een keer willen doen.

### **Mijn ontwikkeling tot betrekking van mijn leerdoelen:**

Hierboven heb ik mijn reflectie op de minor gegeven, maar ik heb aan het begin ook een aantal leerdoelen opgesteld. En ik zou graag in kaart willen brengen dat ik me ook op deze vlakken heb ontwikkeld.

In mijn leerplan heb ik antwoord gegeven op een aantal vragen. De antwoorden op deze vragen staan in het andere document genaamd: "leerplan". Maar hieronder geef ik kort en krachtig aan wat mijn antwoord is en of ik mij hierop heb ontwikkeld.

### **Welke grondhouding wil ik hebben als coach en hoe ga ik dat doen?**

Ik gaf aan dat ik vriendelijkheid en vertrouwen wilde uitstralen. Ik heb na elk traject gevraagd of mijn coachee dit gevoel kreeg van mij. Ze gaven aan dat vertrouwen en vriendelijkheid zeker terug te zien waren in mij als leefstijlcoach. En dat dit hun ook een fijn gevoel gaf tijdens de gesprekken.

Daarnaast denk ik dat ik ook wel alle vragen die ik had, heb gesteld aan mijn docenten. Hierdoor heb ik de juiste informatie kunnen overdragen op mijn cliënten.

### **In welke oordelen/ideeën over gezondheid/gewicht/afvallen geloof(de) ik? Wat voor invloed hebben die op mijn houding als coach?**

Ik heb veel dingen geloofd over gezondheid en gewicht. En tijdens de lessen van Esther kwam hier ook het een en ander van terug. Tijdens deze lessen kwam ik erachter dat het allemaal niet zo zwart/wit was. Een deel van mij wist dit natuurlijk al wel, maar ik heb veel mogen en kunnen leren tijdens deze lessen. Daarom heb ik ook een gesprek over de weegschaal gehad met mijn coachee. Door dit gesprek met respect te behandelen was het niet een gemeen gesprek. Ik ben blij dat dit gesprek heeft plaatsgevonden. Doormiddel van dit gesprek konden we weer verder in het traject en heeft mijn coachee ook een minder toxic relatie met de weegschaal.

### **Wat maakt een coach een goede en 'veilige' coach?**

Ik gaf als antwoord op deze vraag dat een goede en veilige coach in discretie handelt. Hier ben ik het nog steeds mee eens en ik ben ook van mening dat ik dit goed gedaan heb. Ik heb de verkregen informatie van de coachees niet met anderen gedeeld behalve met experts en klasgenoten, maar de naam en om wie het ging bleef wel geheim.

Daarnaast is het me ook 3x gelukt om mijn behandeling in samenwerking met de cliënt aan te passen aan de wensen en behoeften van de cliënt.

Op het puntje van "echt luisteren" kan ik mezelf nog steeds wel verbeteren. Ondanks dat dat nu al veel beter gaat dan eerst. Heb ik soms momenten waarbij ik achteraf denk dit had nog beter gekund.

### **Waar sta ik nu qua houding/inzichten/vaardigheden (startpositie), waar wil ik toe?**

In april gaf ik aan dat ik het lastig vond om sommige dingen op afstand te houden en dat ik dus niet te betrokken wilde zijn bij de cliënten. Ik denk dat dit goed gelukt is. Ik kan nu veel beter medeleven tonen, maar de verhalen wel na afloop met rust laten. Zodat ik er zelf niet mee ga zitten.

**Wat wil ik ontwikkelen/leren en welke acties plan ik om daaraan te werken en wat heb ik daarvoor nodig?**

1 van de ontwikkelingspunten heb ik hierboven al beschreven en dit is dus gelukt. Verder zei ik ook het volgende : "Ook wil ik graag leren hoe je weet hoeveel calorieën iemand nodig heeft om af te vallen, op gewicht te blijven of aan te komen. Dit kan ik terugkoppelen aan Sara. Verder wil ik graag leren hoe je de verschillende modules kan koppelen tot "1" gezondheid." Beide punten heb ik geleerd tijdens de minor. Hier ben ik dan ook heel blij mee.

Ik heb mezelf goed kunnen ontwikkelen tijdens de minor. Zo heb ik tijdens de stage met een doelgroep mogen werken, waarmee ik nog nooit gewerkt heb. Daarnaast heb ik ook drie mensen mogen begeleiden tot een gezondere leefstijl dit was ook iets wat ik nog nooit gedaan heb. En als laatste heb ik heel veel bruikbare informatie geleerd die ik de rest van mijn leven kan gebruiken. Zoals bij het maken van gezondere keuzes in de supermarkt.