

Hoe heb ik mijn coachees begeleid?

Ik heb mijn coachees begeleid op de manier die bij hun paste. Hieronder leg ik per coachee uit hoe dat is gegaan.

Coachee voeding:

In het begin gaf deze coachee aan dat hij wilde afvallen. Na een aantal vragen gesteld te hebben over wat de reden was dat hij wilde afvallen, en waar hij het aan zou merken als hij zijn streefgewicht had gehaald, gaf hij aan dat hij fitter wilde worden en als afvallen daarbij zou komen zou dat fijn zijn.

Omdat deze coachee in het begin nog in de verkenningsfase zat heb ik eerst wat tips gedeeld. En met hem gesprekken gevoerd over zijn "probleem" en hoe hij dit zelf inziet. Daarnaast heb ik geprobeerd hem vaker het engeltje te laten uitspreken waardoor hij zelf ook met een deel van het plan kwam. En hij kwam zelf met oplossingen.

Tijdens de gesprekken met hem heb ik verschillende dingen visueel gemaakt en heb ik hem de kans gegeven om de besproken informatie tot zich te nemen. Na elk puntje informatie heb ik gevraagd of het voor hem duidelijk was en of hij wilde samenvatten wat ik had verteld. Hierdoor wist ik zeker dat hij het begrepen had. Dit heb ik gedaan omdat in 1 van de eerste gesprekken ik veel informatie had gedeeld, maar niet vroeg of hij het snapte. Hierdoor kwam hij na een aantal weken terug met vragen die we eerder al behandeld hadden en dus heb ik het op deze manier opgelost.

Coachee bewegen

In het begin gaf deze coachee aan dat zij wilde afvallen en meer wilde bewegen. Na een aantal vragen gesteld te hebben over wat de reden was dat zij wilde afvallen, en wat de reden was dat zij meer wilde bewegen, kwamen we er samen achter dat ze graag wat fitter wilde zijn. En gemakkelijk wilde bewegen, ze merkte nu dat haar lichaam niet meer zoveel kon als dat ze zou willen. Mijn coachee zat in het begin in de verkenningsfase. Ze wist wel dat ze een probleem had en wilde dit ook graag veranderen, maar ze wist niet zo goed hoe. Dus heb ik tijdens een aantal gesprekken met haar gekeken naar hoe haar droom leven eruit zal zien en wat ze nu anders zou moeten doen om dit leven te bereiken. Hierdoor zag ze zelf in hoe ze het beste kon veranderen en had ze ook antwoord gekregen op de hoe vraag.

Daarnaast gaf ze ook aan dat ze vaak op de weegschaal stond en dat ze het moeilijk vond om de cijfers die de weegschaal aangaf met rust te laten. Door een goed en rustig gesprek en door gebruik te hebben gemaakt van de pokerfiches hebben we een goed en duidelijk gesprek hierover gehad. Op deze manier heb ik haar kunnen laten inzien dat een weegschaal niet per se de reden hoeft te zijn voor het afvallen.

Mijn grootste leerpunt in dit begeleidingsproces is het puntje over de weegschaal. Het is namelijk heel makkelijk om te zeggen dat de weegschaal niks zegt over je gezondheid, maar dat betekent niet dat iemand dat ook zo ervaart. Dus door een goed, duidelijk en rustig gesprek is handiger om ze het zelf te laten inzien dan door het te zeggen.

Coachee slaap

Dit was misschien wel de moeilijkste coachee om te begeleiden. Ondanks dat ze wel in verkenningsfase zat en dus ook wist dat het een probleem was. Gaf ze op sommige punten nog wel wat weerstand. Hierdoor heb ik een tijdje getwijfeld of ik haar wel in de goede fase had geschat, maar na een goed en duidelijk gesprek met Esther ben ik erachter gekomen dat ze wel in de verkenningsfase zat, maar dat niet alle adviezen of tips bij iemand zou passen. Ze wist namelijk wel dat haar baan in de weg zat van een goede nacht slaap, maar ze verdiende hier genoeg geld en ik wilde haar ook niet zeggen dat ze hier mee moest stoppen. Dus heb ik hier een duidelijk en moeilijk gesprek met haar over gehad. En uiteindelijk zijn we samen tot de beslissing gekomen dat ze beter

voor haar werk aan een warme maaltijd kan eten en dan na werk een salade of iets dergelijks. Hierdoor hoeft haar lichaam niet veel te verteren en kan ze dus beter slapen. Maar wat haar traject nog lastiger maakte was, dat ze in het begin kwam met de hulpvraag om af te vallen en meer te willen sporten. Terwijl we na de vragen over slaap & ontspanning al wel wisten dat hier de focus op moest liggen. Mijn grootste leerpunt in dit begeleidingsproces is dan ook geweest dat ondanks dat je coachee 1 doel voor ogen heeft, het soms beter is om een klein doel van tevoren aan te pakken waardoor de rest vanzelf gaat. Want doordat ze slecht sliep had ze overdag geen zin om te gaan sporten.

Terugblik

Als ik terugkijk op de verschillende begeleidingsprocessen heb ik veel geleerd. En de fouten die ik had gemaakt deed ik niet nog een keer fout. Hierdoor was het laatste begeleidingsproces al veel beter dan de eerste.