

Coachee bewegen

Mijn coachee zit tijdens dit gesprek in de overwegingsfase. Ze heeft nog niet helemaal het idee dat de weegschaal een “probleem” is. Ik heb dus geprobeerd door verschillende gesprekstechnieken, zoals de pokerfiches, haar in te laten zien dat ze soms de weegschaal beter links kan laten liggen. Wel heb ik haar ook duidelijk proberen te maken dat de weegschaal niet per se helemaal weg hoeft, maar dat de weegschaal niet altijd alles zegt.

Doormiddel van het visueel in kaart brengen en een paar rake vragen te stellen heeft A. uiteindelijk leren inzien dat de weegschaal helemaal niet noodzakelijk is voor het afvallen. Aan het einde van het gesprek geeft ze ook aan dat ze meer inzicht heeft gekregen in haar eigen energie.



Gedragtools

Tijdens dit gesprek heb gebruik gemaakt van het delen van kennis. Daarnaast heb ik gebruik gemaakt van pokerfiches waardoor mijn coachee beter kon inzien waar haar energie naar toe ging.