

Workshop coachen



Michiel Geursen
Marloes Timmermans

Waarom coachen als HBO-competentie?

- **Vaardigheid die hoort bij HBO-niveau**
- **Bijvoorbeeld nodig bij:**
 - Uitleg labapparatuur
 - Uitleg procedures in lab
 - Uitleggen van problemen
 - Anderen inwerken
 - Leiding geven aan een afdeling

Doel van de workshop

- Kennis over gespreksvaardigheden en feedback opgefrist
- Geoefend met gespreksvaardigheden en feedback
- Kennis over fases in coachingstraject en een traject kunnen gaan doen
- Inzicht in leerstijlen en dit kunnen toepassen

Hoe laten aftekenen?

- **Coachingstraject (minimaal 8 uur)**
- **Verslag inleveren bij SLB-er**
- **SLB-er tekent af**

- **De SLB-er zal er in dit onderwijsblok meer over vertellen**
 - Zie hiervoor ook de Handleiding Studieloopbaanbegeleiding: hoofdstuk over coachen

Beoordeling

- **Door SLB-er, op basis van**
 - Beoordeling van gecoachte student
 - Reflectieverslag van coach

Beoordelingsformulier gecoachte student

	GOED	VOLDOENDE	ONVOLDOENDE
De coach bereidde de bijeenkomsten goed voor.			
De coach was goed in staat om zijn manier van begeleiden aan te passen aan jouw niveau.			
De coach gaf constructieve feedback.			
De coach was goed in staat jou te motiveren.			
De coach daagde mij uit om te leren van mijn fouten.			
Met de coach kon ik goede afspraken maken.			
Eindoordeel			

Wat hoort in reflectieverslag

- **In ieder geval**

- Doelstelling(en)
- Alle data van bijeenkomsten
- Wat je in de bijeenkomsten hebt gedaan
- Wat is jouw leerstijl, welke leerstijl heeft de student?
- Wat jij ervan geleerd hebt
- Hoe tussentijdse evaluatie gedaan en wat de uitkomsten waren
- Eventuele bijsturingen op basis van tussentijdse evaluatie en de effecten daarvan

Criteria reflectieverslag

- Alle inhoud aanwezig (zie vorige slide)
- Reflectie aan de hand van Korthagen (zie handleiding SLB)
- Terugkoppeling naar de te bereiken doelstellingen (incl. voorbeelden)
- Beschrijft hoe bijeenkomsten zijn gegaan (wat ging gemakkelijk, wat ging moeilijker)
- Hoe tevreden over het resultaat, wat zou je een volgende keer anders doen?

Opties voor coaching

- **De volgende opties zijn mogelijk:**
 - een eerstejaars (of tweedejaars die nog geen P heeft) of een havo/vwo/mbo-er begeleiden;
 - een of meer scholieren op een meeloopdag begeleiden;
 - onder bepaalde voorwaarden meewerken aan een open dag
 - Biologie: Marloes Timmermans
 - Planten: Marloes Timmermans
 - Medisch: Patricia Cramers
 - Chemie: Maria Baltussen
 - Bio-informatica: Ruben Piek

Studenten begeleiden

- **Vraag en aanbod op Scholar**
 - Mail naar Michiel Geursen voor aanmelding
 - Zelf actief zoeken en benaderen via Scholar!

Het coachingstraject

- **Probleemanalyse**
- **Doelstelling**
- **Middelen/manier van werken**
- **Tijdschema**
- **Verwacht resultaat**

Organisatie coachingstraject

- **Plan van aanpak maken**
- **Bewaak je eigen grenzen**
 - tijd
 - energie
 - kennis & kunde
- **Tussentijds evalueren en indien nodig bijstellen**

Aandachtspunten

- Belangrijk de vraag helder te krijgen
- Belangrijk heel goed te luisteren
- Belangrijk om door te vragen
- Belangrijk is regelmatig samen te vatten
- Belangrijk eerder open dan gesloten vragen te stellen
- Belangrijk op een goede manier feedback te geven
- Valkuil coach?

Actief luistergedrag

- Maak oogcontact
- Zit er geïnteresseerd bij
- Moedig de ander aan om door te gaan
- Vraag altijd om verduidelijking als je iets van de ander niet begrijpt
- Vraag door
- Vat af en toe eens samen
- Jaag de ander niet op: blijf zelf rustig

Regels voor actief luisteren

- **Regels**

- laat eigen ideeën, gedachten, oplossingen, kritiek e.d. achterwege
- probeer je in te leven in het achterliggende gevoel

- **Houding**

- **O**pen
- **E**erlijk
- **N**ieuwsgierig

Samenvatten

- **Vat beknopt, maar goed samen**
- **Vat regelmatig samen**
- **Vat samen in eigen woorden**
- **Voorkom dat je beoordeelt, waardeert of concludeert**
- **Ga bij de ander na of je samenvatting klopt**

Actief luisteren

- **Luisteren**

- Horen wat de ander zegt
- Letten op non-verbale signalen

- **Samenvatten**

- Tussentijds in eigen woorden checken of je begrijpt wat de ander zegt
- Geven van gevoelsreactie die aansluit bij de gevoelens van de verteller

- **Doorvragen**

- Dieper doordringen tot de kern

Vragen stellen

Effectieve vragen

- Open vragen
- Gesloten vragen

Ineffectieve vragen

- Meerkeuze vragen
- Suggestieve vragen
- Dubbele vragen

Open vragen

Voordelen

- is stimulerend
- geeft veel ruimte
- levert veel informatie op
- geeft veel aanknopingspunten
- zet aan het denken
- **Open vragen beginnen met**
 - wat....?
 - waar...?
 - waardoor.....?
 - hoe.....?

Nadelen

- lange antwoorden
- subjectieve informatie
- gevaar voor afdwalen
- kan ook teveel ruimte geven.

Gesloten vragen

- **Korte vragen waarop alleen een kort antwoord (bv. 'ja', 'nee', gisteren, etc.) als antwoord mogelijk is**
- **Voordelen**
 - kort
 - weinig tijdrovend
- **Nadelen**
 - gesprek stakt

Doorvragen

- **Voordelen**

- stimulerend
- geeft ruimte
- levert daadwerkelijke verduidelijking op
- concretiseert

- **Nadelen:**

- kost tijd

- **Voorbeelden**

- Kun je een voorbeeld geven?
- Wat bedoel je daar precies mee?
- Kun je dat toelichten?
- Kun je daar iets meer over zeggen?

Feedback en kritiek

• Feedback

- Terugkoppeling. Je laat de ander weten wat je van zijn gedrag vindt zonder oordelen en interpretaties
- Feedback = geobserveerd gedrag + het effect ervan op jou

• Reactie

- Vragen stellen!

• Kritiek

- Luchten van (opgekropte) negatieve gevoelens
- Veelal geuit als verwijt
- Veelal op de totale persoon gericht
- Vermenging van feiten en eigen mening

• Reacties

- Verdedigen
- Ontkennen
- Redeneren
- Argumenteren
- Tegenaanval...

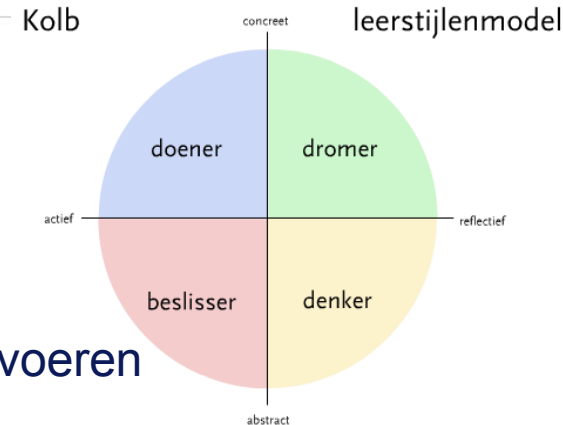
Feedbackregels voor geven

1. **Beschrijf neutraal wat je hebt waargenomen**
 - Gedrag dat je zelf hebt waargenomen
 - Zo concreet mogelijk
 - Hier en nu
2. **Beschrijf het effect dat het gedrag op jou heeft**
 - Ik-vorm + want
3. **Check of de ander het begrijpt**
4. **Geef aan welk gedrag je van de ander wel zou willen of waarvan je meer zou willen**
 - Tip, wens of eis

Feedbackregels voor ontvangen

- Bedankt! Iemand investeert in je! Neem de ander dus serieus
- Vraag altijd eerst door voordat je reageert
- Zoek de wens achter de feedback
- Feedback geeft informatie over hoe je gedrag overkomt op je omgeving
- Feedback gaat over je functioneren, je gedrag

Leerstijlen van Kolb



- **Doener / Activist**

- actief experimenteren en concreet ervaren
- initiatief, durf, risico's, ongeduldig, snel, uitvoeren

- **Kijker / Observeerder**

- concreet ervaren en reflectief observeren
- meedoen, ideeën, betrokken, oplossen, verkopen, overtuigen

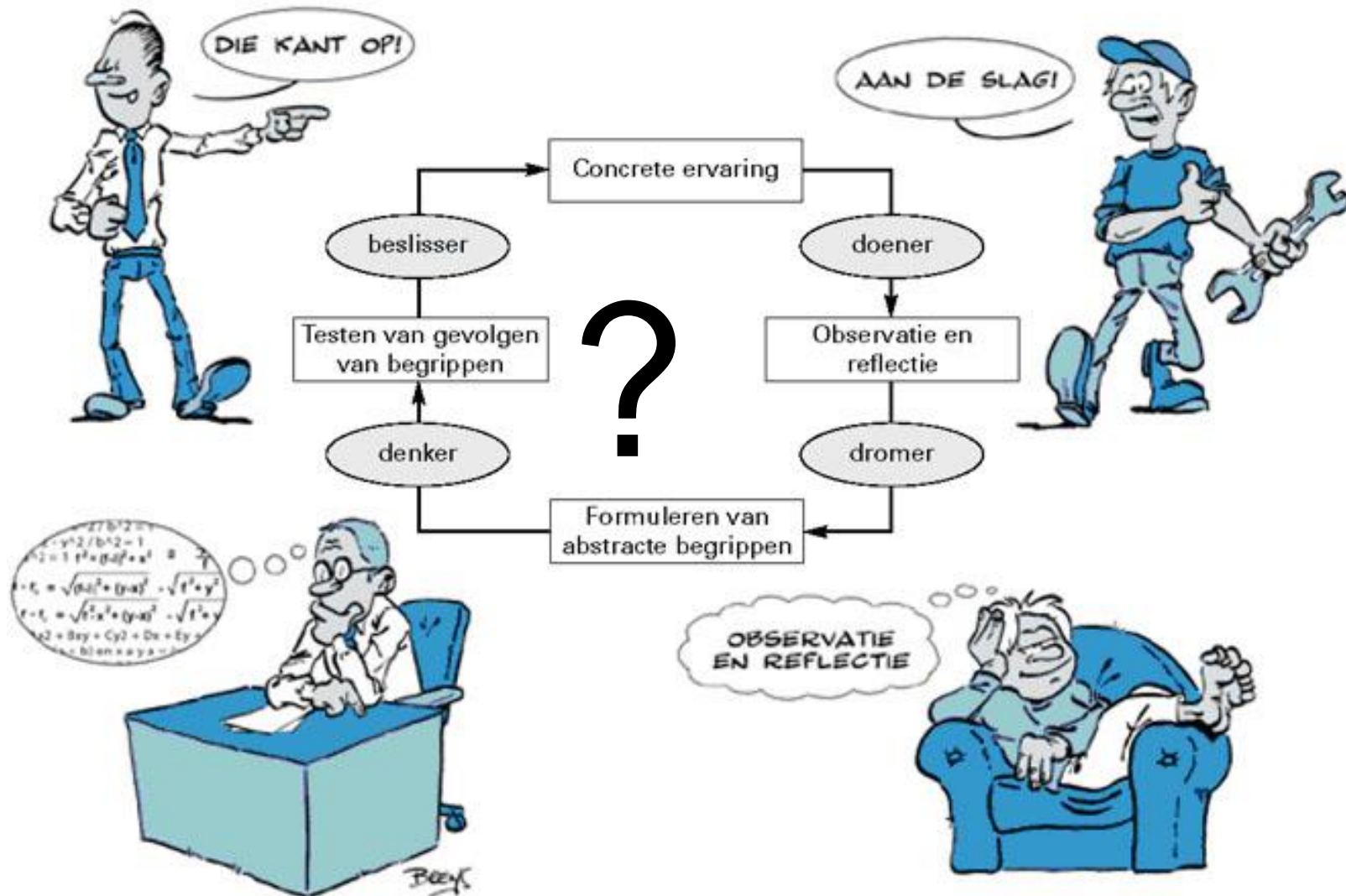
- **Denker / Theoreticus**

- reflectief observeren en abstract conceptualiseren
- ontwikkelen theorieën, redeneren, abstract, individueel, systematisch

- **Beslisser / Pragmaticus**

- abstract conceptualiseren en actief experimenteren
- toepassen, structuur, conclusies, nauwkeurig, praktisch

Wat was je leerstijl?



Kolb en coachen

- 4 verschillende voorkeursstijlen
- Als coach heb je wellicht een andere stijl dan de student die jij coacht!!
- Houd daar dus rekening mee