



SARA

SAMen Richting Arbeid

WERKT



OPLOSSINGSGERICHTE COACHING

Door Mark van den Berg en Susanne Termaat

*“hoop is voor onze geest wat
zuurstof is voor onze longen”*





GRONDLEGGERS

Steve de Shazer & Insoo Kim Berg

A photograph of a wooden sign in a park. The sign is dark brown with white text that reads "WAT JE AANDACHT GEEFT, BLOEIT". The sign is mounted on a wooden post and is positioned in front of a path that leads through a wooded area with many trees. The scene is captured from a slightly low angle, looking up at the sign and the trees. The background shows a mix of green foliage and bare tree branches, suggesting a late spring or early summer setting. The overall atmosphere is peaceful and natural.

WAT JE AANDACHT GEEFT, BLOEIT

Probleemgericht coachen
verleden belangrijk



Oplossingsgericht coachen
Toekomst belangrijk



Probleemgericht coachen

Wat is de oorzaak? diagnostiseer de oorzaak



Oplossingsgericht coachen

Wat kan anders?

Waardeer de uitzondering als (deel)oplossing

Probleemgericht coachen
probleem



Oplossingsgericht coachen
oplossing

WONDERVRAAG ?



YES-SET

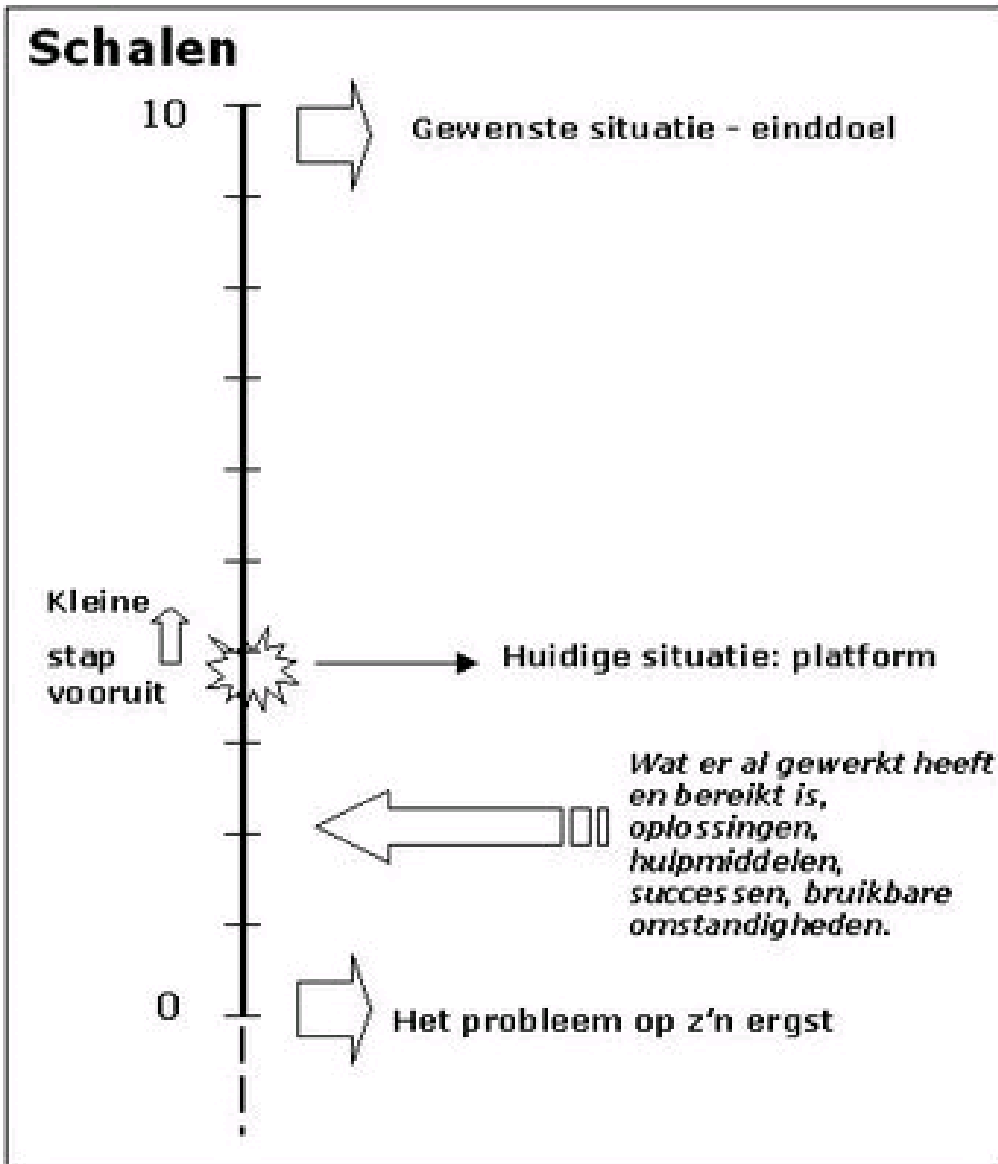


krachtige gesprekstechniek
waarbij we onze
gesprekspartners zaken
voorleggen waarop men enkel
met 'ja' kan antwoorden.

Doel: stemming van acceptatie,
Ja-stemming

Voorbeeld:

Het is je gelukt hier te komen...
Je hebt je huiswerk gemaakt...



Techniek waarmee je inzicht krijgt in de huidige situatie en het doel waar je samen aan werkt.



Vitaliteitsplan Naam:

Datum:

▪ Inventarisatie: “Hoe vitaal ben jij?”

Welk cijfer geef je jezelf voor de volgende onderwerpen?

0= helemaal niet goed

10= goed

Gezonde beweging

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Ontspanning

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Slapen

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Buiten zijn

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Sociale contacten

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Gezonde voeding

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Energie

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Gezonde gedachten

- Doelen
- Krachtbronnen
- Waardering

VER - GEET - MIJ - NI



DE BESLISSINGSREGELS

Deze regels zijn er om minimax-effect te verkrijgen

- Als iets (goed genoeg) werkt, ga er dan gewoon mee door en/of doe er méér van.
- Als iets niet (goed genoeg) werkt, stop er dan mee, leer ervan en doe iets anders.
- Als iets goed, goed genoeg of beter werkt, leer het van een ander en/of bied het een ander aan.
- Als iets niet stuk is, repareer dat dan niet.



TIPS EN OVERWEGINGEN

- **Krachtbronnen en mogelijkheden zijn er altijd**
- **Vervang 'nooit' door 'nog niet'**
- **Vragen stellen werkt beter dan antwoorden geven**
- **Kleine stapjes vooruit brengen je verder**
- **VOEL en DENK en DOE**
- **Sta open voor het onverwachte**

