

Het stellen van effectieve coachingsvragen

Door **Joyce van Santen**

BLOK 1 - Nr. 03 & BLOK 2 - Nr. 34 (THEORIESESSIE)

Niveau(s): 2, 3 en 4

Extra licentiepunten: JA

Joyce van Santen (46 jaar) is eigenaar, coach en trainer van Enjoy EsC een bedrijf dat zich richt op mentale begeleiding in de sport en het bedrijfsleven. Ze is ex-international in Schoonspringen en Hockey, werkt als vitalityperformance coach, mental trainer & -coach en productontwikkelaar voor diverse sportbonden, NOC*NSF, VSK en het bedrijfsleven. Genieten, positiviteit, passie, gedrevenheid en enthousiasme zijn kenmerkend voor Joyce en haar manier van werken.

Als trainer/coach hebben we als doel om de sporter wat te laten leren en hem of haar optimaal te laten presteren naar zijn of haar kunnen. Vaak zijn we geneigd om alle informatie en kennis die we zelf tot onze beschikking hebben, te spuien en de atleet/loper zo veel mogelijk van deze kennis te geven. Je loopt dan het gevaar dat je alleen op zenden gaat staan en vergeet te vragen naar de motivatie, drijfveren of het wat/hoe van het gedrag van de atleet/loper. Daarom is het stellen van de juiste vragen en goed doorvragen van groot belang als je het grootste rendement uit de training en de atleet/loper wil halen.

Voor een trainer/coach is het stellen van vragen, zijn of haar belangrijkste instrumentarium. Coachingsvragen hebben altijd als doel de lerende te laten reflecteren op diens eigen doen en laten. Een goede trainer/coach zorgt ervoor dat de reflectie op het juiste niveau plaats vindt. Soms is dat een reflectie op gedrag een andere keer op kennis en vaardigheden; soms ook is het effectiever te reflecteren op het niveau van drijfveren, ambities, overtuigingen. Welke vragen stel je wanneer, wat maakt een coachingsvraag een effectieve vraag?

In deze theoriesessie gaan we aan de hand van het Enjoy EsC model uitgebreid in op de mogelijke soorten vragen en ga je zelf aan de slag met je eigen manier van vragen (wat ben je nu gewend te doen) en waar zou je jezelf in willen bekwamen? Welke soort vraag is op welk moment handig om te stellen en hoe vind je de juiste ingang bij degene aan wie je de vraag stelt?

De theoriesessie bestaat uit een theorie gedeelte en uit een deel zelfwerk en zelfreflectie.