**Opdracht D: Maak een reflectie-verslag van een coachingsgesprek dat je hebt gehouden met je coachee.**

**Minor Sport, Bewegen en Vitaliteit**

Naam student: Ryan de Waal

 **inleverdatum: 6 april 2020**

**Opdracht D**

Lever een reflectieverslag in van één coachingsgesprek. Beantwoord alle hier onderstaande vragen. Mocht je andere aspecten willen benoemen dan kan dat bij de laatste vraag: Zijn er nog andere opvallende punten?

|  |  |
| --- | --- |
| **Welke doelen en verwachtingen had ik bij dit gesprek?**Ik had de verwachting dat de coachee zich aan de voorgestelde doelen had gehouden. Ik had wel de verwachting dat de coachee deze quick wins aankon omdat de coachee in eerste instantie dacht dat dit meer een personal training traject was. Ervan uitgaande dat zij dit dacht had ik de verwachting dat ze zich aan gestelde doelen zou houden. Gedurende het gesprek wou ik erachter komen hoe het nu gaat met de coachee. Eigenlijk wou ik ook een soort nieuwe intake doen omdat door het virus het ritme van vele op zijn kop staat. Ik wilde in dit gesprek de volgende punten bereiken:* Weten hoe het gaat met de coachee
* Weten hoe de week van de coachee er nu uitziet
* Wat de invloed van het virus/maatregelen zijn op de coachee
* Hoe de motivatie gesteld is
* Weten of de coachee ergens tegen aan loopt

De relatie tussen coach en coachee wil ik blijven doorzetten doormiddel van gesprekken in de natuur. De coachee heeft gewicht en vetverlies als doel gesteld. Ik vind het daarom passend om daarom wandelend af te spreken als de mogelijkheid daar is. Ook denk ik dat dit een goede manier is om afstand te bewaren en elkaar toch face to face te zien.  | **Beoordeling:**O Geeft aan wat hij in dit gesprek wilde bereikenO Geeft aan welke verwachtingen hij had van de deelnemerO Geeft aan waar hij op wilde letten in de relatie en het proces |
| **Hoe was mijn gespreksvoorbereiding?**Voorgaande aan het gesprek had ik een aantal vragen voorbereid voor het geval het gesprek stil kwam te liggen. Ik had voor mezelf al een aantal zaken opgeschreven waar ik antwoord op zou willen. Aan de hand van deze onderwerpen had ik vragen gemaakt. Tijdens het gesprek laat ik het gesprek dan ook echt het gesprek zijn. Ik stel open vragen en probeer de coachee de regie over het gesprek te laten voeren. Doordat we vaak constant in gesprek blijven krijg ik antwoord op de onderwerpen waar ik antwoord op had willen krijgen. Het effect van deze aanpak is dat het gesprek heel ‘’naturel’’ blijft. Omdat ik voorbereid ben en weet waar ik antwoord op wil krijgen kan ik het gesprek zo sturen dat ik hier antwoord op krijg. Verder lijkt het mij ook niet leuk voor de coachee als ik bijvoorbeeld telkens maar naar mijn vragen blijf kijken wanneer ik er eentje heb gesteld. Ik wil deze aanpak dan ook in het vervolg blijven toepassen.  | O Noemt voorbereidende stappenO Geeft aan wat het effect was van deze aanpakO Geeft aan wat hij mee wil nemen voor zijn aanpak een volgende keer |
| **Hoe heb ik gezorgd dat ik aansloot bij het doel en de belevingswereld van mijn coachee?**Het doel van de coachee is gewichts en vet verlies. Ik sloot bij haar hierop aan door ideeën uit te wisselen over wat er gedaan kan worden qua bewegen/sport. Door verhalen uit te wisselen kwam ik er ook achter hoe gemotiveerd ze over haar beweegpatroon was. De coachee wil namelijk afvallen zodat ze zich zelf mooier vind en lekkerder in dr vel zit. Aan de manier van vertellen over haar beweegpatroon kan ik enigszins haar motivatie meten. En vooral ook of ze het leuk vind waar ze mee bezig is. Dit heeft positief uitgepakt tijdens dit gesprek. De coachee heeft veel vrije tijd door het virus en besteed haar tijd nu daarom aan bewegen. Omdat ze voor het virus een hele drukke agenda had komt er nu enorm veel tijd voor haar vrij om aan zichzelf te werken. Het virus heeft voor haar persoonlijke ontwikkeling dus voor een enorme boost gezorgd.  | O Geeft aan hoe hij aansluiting heeft gezocht bij de deelnemerO Geeft aan hoe hij het diepere doel en/of gespreksdoel van de deelnemer centraal heeft gezetO Geeft aan wat het effect was |
| **Wat is er in dit coachingsgesprek vooral gebeurd?**in het coachingsgesprek is er veel gebeurd. We zijn samen in lelystad een stukje gaan wandelen door het bos om op deze manier afstand te bewaren en toch persoonlijk contact met elkaar aan te gaan. De coachee was heel enthousiast over haar eigen vorderingen. De voorafgestelde doelen waren behaald en ze had veel tijd en motivatie om aan deze doelen te werken. In het intake gesprek kwam er al snel naar boven dat de coachee een enorm drukke agenda had. Veel extra vrije tijd was en niet om te sporten/bewegen. Nu ze die vrijheid wel heeft is ze extra gemotiveerder om te werken aan haar doelen ten opzichte van dit traject. De coachee zag dit traject in eerste instantie als een soort personal training. Dat het nu niet zo is vind ze eigenlijk ook wel fijn. Ze geeft aan dat tijdens de personal training haar verteld werd wat ze moest doen. Tijdens dit traject is ze soort van zelf de baas omdat ze bijvoorbeeld zelf bepaald hoe vaak ze per week gaat sporten. De gesprekken gaven in mijn ogen voor een soort van extra intrinsieke motivatie bij de coachee. Omdat ze dus zelf ook regie had in haar traject. Dit was immers niet wat ze verwacht had.De samenwerking tussen ons verloopt prima vinden wij beide. Tussen de intake en dit 2e gesprek heb ik een keer via de app gevraagd hoe het nu gaat en of het haar lukt om haar doelen te behalen. Ze gaf aan dat dit prima is, het zorgt namelijk voor een soort van stok achter de deur. Ze zegt dat ze zelf haar doel wil halen maar mij ook wilt helpen met de opleiding. Aan het einde van het gesprek kwam er na boven dat er toch nog wat vragen waren over haar voeding. Ze sport nu veel vaker dan eerst en zegt dat het ’s avonds moeilijker word om die ongezonde snacks te weerstaan. Ze vroeg me of ze dan overdag juist meer moet gaan eten. En of dit wel zou samenlopen met haar doel; gewichtsverlies.  | O Maakt voor een buitenstaander inzichtelijk welke ontwikkeling zichtbaar was bij de deelnemer (wat deed het gesprek met hem?)O Gaat in op hoe het coachingsproces en de samenwerking verliepenO Geeft aan welke uitkomsten er aan het eind waren bij het gesprek |
| **Hoe ging het met de voortgang van mijn coachee?**Begingewicht: 66,4 kgHuidige gewicht 65,1 kg Ik had gevraagd of de coachee zich voor het gesprek zou willen wegen. Hieruit blijkt dat ze in gewicht is afgevallen. Haar uiteindelijke doel was om 5 kilo af te vallen tegen het einde van dit traject. Ik heb haar gefeliciteerd en vertrouwen toe gesproken dat ze goed bezig was. De quick wins heeft ze behaald en probeert deze dan ook vol te houden. Verder hebben we nog afgesproken dat ze minimaal 1.5 liter water per dag gaat drinken.  | O Benoemt hoe hij de voortgang meetbaar maakt samen met de deelnemerO Kan beschrijven welke voortgang er wel/niet isO Geeft aan hoe hij daarmee omgaat richting deelnemer |
| **Hoe heb ik het zelfvertrouwen en de actieve houding van mijn coachee gestimuleerd?**Het feliciteren met het behalen van de gestelde doelen. Dit zorgt voor een goed gevoel bij de coachee. Doordat ik laat merken dat ze op de goede weg zit zorgt dat voor een extra motivatie om vol te blijven houden.  | O Noemt minimaal één effectieve manierO Geeft aan wat het effect wasO Reflecteert hierop |
| **Welke interventies van mij hadden een goed effect op mijn coachee?****Ik bleef stil.** Nadat we hadden gesproken over de maatregelen van het virus bleef ik even stil. Ik was benieuwd of de coachee vanuit haar zelf wou vertellen over het begin van dit traject. Uiteindelijk kreeg ik van haar de vraag:‘’wil je weten of ik mijn doelen heb behaald?’’ Toen ik daar ja op zei kreeg ik van haar haar kant van het verhaal te horen.  | O Kan minimaal één coachingsinterventie die gedaan is concreet benoemenO Kan onderbouwen waarom hij die deedO Benoemt wat het effect was |
| **Welke momenten vond ik lastig?**Het hele gesprek vond ik best lastig. We hadden een goed en boeiend gesprek en ik kreeg alle vragen en onderwerpen wel beantwoord maar ik wist niet zo goed of ik nou echt bezig was als een coach. In de lessen hebben we namelijk veel geoefend met de intake. Het vervolg hiervan nog niet zo zeer. Omdat ik voor mijn ogen nog niet echt een duidelijk beeld had van hoe dit eruit zou moeten komen te zien was ik naar mijn gevoel toch meer aan het ‘’freestylen’’ als coach. Het verliep allemaal wel goed en wel maar of ik binnen de kaders van een coach te werk ging weet ik dus niet zo goed. Sidenote:Ik zou het fijn vinden als we het vak ‘’gedragsbeïnvloeding en coaching’’ doormiddel van videobellen op teams zouden kunnen doen.  | O Kan een lastig moment onderscheiden in gesprek, relatie of procesO Kan zijn eigen reactie benoemenO Kan het effect daarvan benoemenO Kan reflecteren op situatie |
| **Hoe was de relatie met mijn coachee?**In het vorige gesprek had ze aangeven dat ze mij een persoon vond waar ze deze doelen mee kon delen. Dit zorgde voor een veilige vertrouwde setting. Tussentijds heb ik haar enkel 1 maal geappt om te vragen hoe het nu gaat met haar en haar doelen. Tijdens de gesprekken ben ik heel open naar haar toe. Als ze persoonlijke vragen heeft over mij en hoe ik met dingen omga dan probeer ik daar ook zo open en eerlijk op te antwoorden.  | O Spant zich in voor veilige coachingssettingO Kan observeren hoe het met zijn coachee gaatO Benoemt zijn eigen houding naar zijn coachee toeO Kan reflecteren op de relatie met de deelnemer |
| **Met welke leerpunten ben ik in dit gesprek voor mezelf bezig geweest?**het strategisch kunnen inzetten van een intervisie die geen vraag is. Ik vind dat een vraag stellen als intervisie makkelijk is om te doen. Je blijft in contact met elkaar of zet de ander aan het denken. Ik probeerde deze keer een intervisie te doen die geen vraag is, namelijk het stil blijven. Ik wil leren interventies toe te passen en te leren wanneer deze het handigst zijn om te gebruiken. Deze keer had ik gekozen om stil te blijven. Dat deed ik best wel aan het begin van het gesprek. Dat deed ik omdat de coachee de verwachting heeft dat ik het gesprek zou gaan lijden. Deze keer heeft het geresulteerd in het feit dat de coachee mij een vraag stelde die het gesprek op gang hielp. Ik vind dat deze intervisie geslaagd is.  | O Kan minimaal één eigen leerpunt benoemen bij het gesprek en relevantie onderbouwenO Kan leerwens omzetten in concrete oefenstappenO Kan uitkomsten evalueren en aanpak versterken |
| **Hoe ben ik met feedback omgegaan?**De feedback die ik kreeg was dat ik wat harder moest praten. Omdat we door het bos liepen en op afstand van elkaar was ik soms niet even goed te verstaan. Ook kreeg ik als feedback dat ik wat meer sturing mag geven. Ze bedoeld hiermee dat ik meer mijn eigen mening mag geven als het gaat om de activiteiten die ze doet. Voorbeeld:Zij geeft aan 10 minuten hard te lopen terwijl ik denk dat ze beter een halfuur kan gaan. Ik vind het nog wel moeilijk om op zulke momenten te kunnen bepalen of ik mijn mening wel of niet moet geven.  | O Heeft feedback gevraagd aan zijn coacheeO Kan feedback incasserenO Kan onderbouwen wat hij met feedback gaat doen |
| **Wat zijn andere opvallende punten voor mijn reflectie?** |  |