**Opdracht E leefstijlcoaching: Verslag van een regelmatig terugkerend thema bij je coachee inclusief reflectie**

**Minor Sport, Bewegen en Vitaliteit**

Naam student: Ryan de Waal

**Uiterste inleverdatum: 29 november 2019**

Kies een centraal thema van een van je coachees. Dit kan gaan om een inhoudelijk thema zoals: afvallen, meer ontspannen, beter slapen, meer beweegmomenten op de dag etc. Het kan ook gaan om thema’s als: niet voor jezelf opkomen, emoties weg eten, terugval, pleasen etc. Je maakt over dit thema een procesbeschrijving aan de hand van een aantal gespreksmomenten. De volgende gesprekken moet je in elk geval hierin meenemen:

A: Een verslag van je intake waarin het centrale thema van je coachee duidelijk naar voren komt,

B: Gevolgd door minimaal twee uitgewerkte coachingsgesprekken waarin je laat zien hoe je je coachee begeleid hebt op dit thema.

C: Daarnaast vul je voor jezelf van dit proces een reflectieverslag in.

## Intake

**Deel 1: Het intakeformulier**

**1. Vragenlijst**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gegevens van de coachee**   * Naam * Leeftijd * Woonplaats * Lengte + gewicht * Mobiele nummer * Email * Medicatie * Huisarts * Allergieën * Hobby’s * Rookt je? * Heb je huisdieren? | **Beoordeling:**  O Is compleet  O Vergeet contactgegevens niet |
| **Inleiding**  Mezelf voorstellen:  *Mijn naam is Ryan de Waal en ik ben 21 jaar oud. Ik woon in Lelystad samen met mijn vriendin. Lelystad is echt de plek waar ik ben opgegroeid, hier zijn dus ook al mijn vrienden, werk en hobby’s. Momenteel zit ik in het 3e jaar van mijn opleiding, Sportkunde.*  *Sportkunde is de management kant binnen de sportsector. Mensen verwarren het soms wel eens met het geven van gymles of iets dergelijks maar dat is niet zo. Sportkundige zijn echt de mensen die te werk zijn achter de schermen. Bij bijvoorbeeld de dam tot dam loop is er een grote kans aanwezig dat er een Sportkundige achter de schermen van alles heeft lopen regelen om dit event te laten slagen. Ik zit in mijn 3e jaar en dat houd in dat ik mij dit semester volledig focus op het behalen van mijn minor; vitaliteit door leefstijlcoaching. Ik heb hiervoor gekozen om mijzelf zo goed mogelijk te ontwikkelen en alles rondom leefstijl vind ik heel interessant.*  *Naast school werk ik in de Jumbo als leidinggevende. Dit doe ik 4 dagen per week. Hiernaast zit ik nog op voetbal in een vriendenteam en probeer ik hier en daar nog wat ruimte vrij te maken om te gymmen en/of squashen.*  Doel van het gesprek:  Om erachter te komen met welke reden u zich heeft aangemeld voor het komende traject. En of de verwachtingen kloppen (van beide kanten)   * Wat zijn je verwachtingen ten opzichte van deze gesprekken? * Wat zijn je verwachtingen van het traject als geheel? * Wat zullen deze gesprekken voor jou moeten opleveren? * Hoe ga je deze gesprekken in? | O Omvat voorstellen/kennismaken  O Omvat uitleg over doel van gesprek en rol/insteek van student  O Vraagt naar verwachtingen coachee |
| **Coachvraag en doelen**   * Wat is de reden dat je je hebt aangemeld voor dit traject? * Wat zorgt ervoor dat je …. (doorvragen op doel) * Wat is de reden dat je… * Wat is er voor jou anders als je … * Hoe kan ik jou helpen om je doel te behalen? * Wat heb je van mij nodig om je doel te behalen? * Welke rol zie je voor mij binnen jouw traject? * Wanneer is jouw doel bereikt? * Wanneer wil je jouw doel bereikt hebben? | O Vraagt naar coachvraag  O Vraagt door op dieper doel |
| **Voeding**   * Hoe ziet jouw dagelijkse voedingspatroon eruit? * In hoeverre houd jij je vast aan dit eetpatroon? En is dit anders in het weekend? * Hoe verhoud je gewicht zich ten opzichte van je voedingspatroon? * Wat drink je op een normale dag? * Drink je wel eens alcohol? Ja? -> in welke mate? * Wat versta je onder snacken? * Ben je je bewust van wat je eet of drinkt? * Kan je koken? * Vind je koken leuk? * Welk eten vind je lekker? * Heb je invloed op de boodschappen? * Vind je dat er rekening word gehouden met jouw eet of drinkpatroon? * Vind je dat je gebalanceerd eet? * Wat zou de eerste stap kunnen zijn om jouw voedingspatroon te verbeteren? * Waar denk je dat kansen liggen binnen jouw voeidngspatroon? | O Vraagt naar eetpatroon, incl. dagritme  O Creëert met vragen een volledig beeld  O Vraagt naar invloed van anderen  O Focust op kracht/kansen  O Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Slaap**   * Hoe lang slaap je op een normale dag? * Hoe laat ga je naar bed? * Ga je gelijk slapen als je naar bed gaat? * Is dit anders in het weekend? * Welk gevoel heb je als je wakker wordt? * Als je jouw slaap een cijfer moest geven tussen de 0 en de 10, wat zou dat dan zijn en waarom? | O Vraagt naar patroon/tijden  O Vraagt naar slaapkwaliteit  O Vraagt naar gevoel bij wakker worden  O Vraagt naar invloed van anderen  O Focust op kracht/kansen  O Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Stress, ontspanning en veerkracht**   * Wat is voor jou stress? * Wanneer ervaar jij doordeweeks stress? * Hoe uit de stress zich bij jou? * Wat doe je tegen de stress? * Wat zijn voor jouw stressoren? * Wat is voor jou ontspanning? * Wat doe je aan ontspanning? Hoe vaak en wanneer doe je dit? * Hoe belangrijk vind je ontspanning? * Vind je dat je genoeg ontspanning hebt? * Hoe veerkrachtig ben jij? * Wat zou je kunnen doen om de stress te minderen? * Wat zou je kunnen doen om beter om te gaan met jouw stress? | O Vraagt naar ervaren stress  O Vraagt naar ontspanningsgewoontes (hoe vaak, wanneer, vorm)  O Vraagt naar veerkracht  O Vraagt naar invloed van anderen  O Focust op kracht/kansen  O Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Bewegen en sporten**   * Hoeveel beweeg je per dag? * Hoeveel zit je per dag? * Hoe ga je naar je werk/school toe? * Hoelang reis je hiervoor? * Beweeg je op je werk/school? * Sport je? Zo ja, welke sport beoefen je? Zo nee, wat maakt het dat je niet op een sport zit? * Hoeveel sport je per week? * Op een schaal van 1 op 10, welke cijfer zou je dan geven voor de intensiteit van jouw sport? * Hoeveel invloed heeft je omgeving op jouw beweeggedrag? * Hoe belangrijk vind je bewegen? * Wat zou de eerste stap kunnen zijn om meer beweging binnen jouw leefstijl te creëren? | O Vraagt naar zitgedrag  O Vraagt naar beweeggedrag (hoe vaak, hoe lang, vorm)  O Vraagt naar sporten (idem)  O Vraagt naar invloed van anderen  O Focust op kracht/kansen  O Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Leefsituatie**   * Hoe is de thuissituatie? * met hoeveel personen woon je thuis? * Hoeveel kinderen heb je? * Gebruik je mediactie? Zo ja, welke? * Hoe vaak gebruik je deze mediactie? * Hebben deze medicijnen invloed op jouw dagelijkse leven? * Welke medische aandoeningen kunnen relevant zijn voor dit traject? (bepaalde ziektebeeld, blessures etc.) * Zijn er verder nog speciale aandachtspunten die van belang kunnen zijn voor dit traject? | O Vraagt naar woon-/gezinssituatie  O Vraagt naar invloed van anderen  O Vraagt naar hulpbronnen  O Vraagt naar speciale aandachtspunten  O Houdt de lijst zo kort mogelijk |
| **Inschatting stadium van gedragsverandering**   * Op een schaal van 1 tot 10, hoe gemotiveerd ben je om dit traject samen met mij te doorlopen? * Heb je al eerder actie proberen te ondernemen om dit/deze doel(en) te behalen? En ben je hier nog mee bezig? * Wat zullen de voordelen zijn van jouw nieuwe gedrag? * Wat zullen de nadelen zijn van je nieuwe gedrag? | O Kan inschatting juist onderbouwen |
| **Afronding**   * Wat vond je van dit gesprek? * Wat zijn jouw verwachtingen van dit traject?   Mijn verwachtingen (van coachee):  *Ik verwacht dat we dit traject samen kunnen volhouden. Ik verwacht dat we doromiddel van onze gesprekken beide dingen zullen leren. Ik verwacht ook dat we de samengestelde doelen/afspraken zullen proberen na te leven. Ik vind dat wanneer je zo een traject binnen stapt je er ook 100% voor moet gaan. Ik zal voor mijn eigen ontwikkeling in ieder geval 100% geven.*   * Hoe gaan wij contact houden? * Wat zou er nu al kunnen veranderen in jouw leefstijl aan de hand van dit gesprek? | O Bespreekt verwachtingen over en weer  O Legt afspraken vast |
| **Evt. Overige aandachtspunten**   * Zijn er verder nog aandachtspunten waar we rekening mee moeten houden gedurende dit traject? |  |

## B) Vervolggesprek 1

PLAATS HIER VOOR HET GESPREK/CONTACTMOMENT HET VOLGENDE SCHEMA, INGEVULD EN AL.

*Bij elk onderdeel is al aangegeven waar je op beoordeeld wordt, zodat je kan zien of je volledig bent (en dus een voldoende beoordeling kan krijgen).*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Wat is het centrale thema van je coachee?**   Het centrale thema voor dit gesprek is **afvallen.** De coachee weet hoe is om een strakker, fitter, gespierder etc. lichaam te hebben. Ze gaf aan dat ze op die momenten veel lekkerder in haar vel zit dan dat ze nu zit. Ze wil daarom graag afvallen zodat ze lekkerder in haar vel zit en zelfverzekerder is. | v Kan uit intake het centrale thema van de coachee filteren.  v Kan kort en bondig beschrijven waar het centrale thema over gaat  v Kan een centraal thema eruit filteren dat relevant is voor leefstijlcoaching. |
| **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:**  v Geeft aan wat hij in dit gesprek wilde bereiken  v Geeft aan welke verwachtingen hij had van de coachee  v Geeft aan waar hij op wilde letten in de relatie en het proces |
| **4. Wat is er in dit coachingsgesprek op het centrale thema vooral gebeurd?**  Dit gesprek was het eerste gesprek na de intake. Ik wou het met mijn coachee het vooral gaan hebben over doelen, en het behalen van die doelen. Ik ging dit gesprek met haar aan met de benodigde kennis over haal doelen. Ze wou afvallen en lekkerder in haar vel komen te zitten. We hadden samen doelen gesteld en die zou ik vandaag met haar willen bespreken.  Het gesprek was erg positief. De vooraf gestelde doelen (quick wins) waren behaald en dit zorgde voor een positief effect op mijn coachee. Dat ze haar doelen had bereikt gaf haar extra motivatie en een uitzicht om naar toe te werken. Mijn coachee heeft voortgang geboekt in haar voeding en bewegen. Ze is minder gaan snacken en is gaan sporten in haar tuin/buiten waardoor ze haar eerste doelen heeft bereikt.  De coachee miste enigszins nog wel de intentie van gedragsverandering. Ze was heel gericht op het behalen van doelen i.p.v. leefstijlverandering. Toen ik haar vroeg hoe het nu verder zal gaan wanneer de lockdown voorbij is gaf ze het antwoord dat het vanzelf zou gaan. Voor mij klopte dit niet omdat ze een hele drukke agenda had en niet veel tijd had om te sporten. De lockdown is wat betreft haar doelen een goede uitkomst geweest maar ze heeft nog niet goed nagedacht hoe alles zal verlopen wanneer alles weer ‘’normaal’’ is. | v Maakt voor een buitenstaander inzichtelijk welke ontwikkeling zichtbaar was bij de coachee (wat deed het gesprek met hem?)  v Kan beschrijven welke voortgang er niet is  v Gaat in op hoe het coachingsproces en de samenwerking verliepen  1/2 Geeft aan welke uitkomsten er (aan het eind) waren bij het gesprek |
| **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. | v Kan minimaal één coachingsinterventie die gedaan is concreet benoemen  1/2 Kan onderbouwen waarom hij die deed  0 Benoemt hoe hij de voortgang meetbaar maakt samen met de coachee  1/2 Benoemt wat het effect was van de interventies |
| **6 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. | v Kan een lastig moment onderscheiden in gesprek, relatie of proces  1/2 Kan zijn eigen reactie benoemen  1/2 Kan het effect daarvan benoemen  1/2 Kan reflecteren op situatie |

## Vervolggesprek 2

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Wat is het centrale thema van je coachee?**   Het centrale thema voor dit gesprek is **afvallen.** De coachee weet hoe is om een strakker, fitter, gespierder etc. lichaam te hebben. Ze gaf aan dat ze op die momenten veel lekkerder in haar vel zit dan dat ze nu zit. Ze wil daarom graag afvallen zodat ze lekkerder in haar vel zit en zelfverzekerder is. | v Kan uit intake het centrale thema van de coachee filteren.  v Kan kort en bondig beschrijven waar het centrale thema over gaat  v Kan een centraal thema eruit filteren dat relevant is voor leefstijlcoaching. |
| **Welke doelen en verwachtingen had ik bij dit gesprek?**  In het vorige gesprek hadden we het vooral gehad over bewegen en sporten. Ik benadrukte dat ze dat goed deed en dat zorgde ervoor dat ze blij was en voelde dat ze goed op weg was. Voor dit gesprek zou ik het wat meer over voeding willen hebben. We hadden samen afgesproken dat ze minder ging snacken maar verder hebben we nog niet zoveel besproken qua voeding.  In dit gesprek had ik de volgende doelen voor mezelf opgesteld:   * Achter haar fruit en groente inname komen * Haar het belang van groente en fruit uitleggen * Haar het belang van voeding uitleggen * Ervoor zorgen dat ze meer groente & fruit eet   In dit gesprek zou ik een wat meer professionelere relatie met haar willen aangaan. Omdat voeding niet echt mijn vakgebied is zou ik haar de feiten kunnen uitleggen en haar proberen te laten inzien wat het belang van groente en fruit is. Omdat ik verwacht dat zei ook veel vragen kan hebben zal ik mij goed inlezen in de reader en zo goed mogelijk antwoord geven. | **Beoordeling:**  1/2 Geeft aan wat hij in dit gesprek wilde bereiken  1/2 Geeft aan welke verwachtingen hij had van de coachee  1/2 Geeft aan waar hij op wilde letten in de relatie en het proces |
| **4. Wat is er in dit coachingsgesprek op het centrale thema vooral gebeurd?**  De coachee heeft weer mooie stappen gemaakt. Haar doel was om af te vallen en tussen nu en het vorige gesprek is ze weer afgevallen. De resultaten die ze boekt zijn heel goed. Ze houd zich aan haar gestelde doelen en haalt daar ook resultaat uit.  De coachee heeft echter wel een verandering in haar einddoel. Ze was in eerste intentie heel erg gefocussed op cijfers -> hoeveel ben ik afgevallen, waar zitten veel suikers in. Nu is ze meer gefocussed op haar eigen als persoon. Ze wil lekkerder in haar vel zitten en dat lukt nu ze zich houd aan haar voeding en bezig is met sporten. Ze geeft aan dat ze gedurende dit coachingstraject zich nog wel houdt aan de gestelde doelen. Na het traject wil ze zich hier ook aan blijven houden maar ze heeft me gezegd dat ze minder wil gaan letten op de cijfertjes. Wanneer zei vind dat ze er goed uit ziet en lekker in haar vel zit is voor haar de missie geslaagd.  Wat mij betreft is dit een mooie vooruitgang voor mijn coachee als persoon. Ze ziet in wat er wel en niet hoort bij haar leefstijlpatroon om zich lekker te voelen.  Binnen het centrale thema van dit gesprek kwamen er niet veel vragen vanuit haar over dit onderwerp; voeding.  Ze gaf wel aan dat ’s avonds snacken nog wel moeilijk is voor haar. Wanneer haar vriend iets ongezonds eet kan ze de verleiding nog wel weerstaan maar ze vind dit wel heel moeilijk.  Ik heb haar tijdens dit gesprek uitgelegd dat voeding heel belangrijk is voor een goede gezondheid en dat het enorm belangrijk is voor haar doelen. Ik kwam er tijdens dit gesprek dan ook achter dat ze eigenlijk niet zoveel groente en fruit eet. Ze gaf aan dat per week maar 3 stukken fruit at en dat haar groente inname ook erg variërend was. Ook het belang van genoeg drinken heb ik haar uitgeld en ze vertelme mij dat ze dit ook soms lastig vind.  Binnen het onderwerp voeding hebben we daarom de volgende afspraken gemaakt:   * Per week minimaal 5 dagen groente & fruit eten * Elke dag 2 liter water drinken   Ze gaat dit goed bijhouden voor haarzelf. De coachee gaf aan dat ze een bord had in haar woonkamer waarin ze gaat bijhouden of deze doelen gelukt zijn. Dit word telkens per week bekeken. | 1/2 Maakt voor een buitenstaander inzichtelijk welke ontwikkeling zichtbaar was bij de coachee (wat deed het gesprek met hem?)  1/2 Kan beschrijven welke voortgang er niet is  1/2 Gaat in op hoe het coachingsproces en de samenwerking verliepen  1/2 Geeft aan welke uitkomsten er (aan het eind) waren bij het gesprek |
| **Welke interventies van mij hadden een goed effect op mijn coachee?**  In dit gesprek was mijn interventie het doorvragen op al haar voeding. Ik vertelde eerst het belang van groente & fruit en genoeg drinken. Toen ik haar vroeg of ze zich ook hieraan hield kreeg ik een nee als antwoord. Ik stelde toen de vraag:  Waarom houdt je je niet aan de voorgeschreven inname? (betreft groente, fruit en water)  Ik wou door deze vraag te stellen achter de diepere betekenis komen van haar daden. Genoeg groente en fruit innemen leek haar heel lastig. Ze had ook het idee dat wanneer ze groente of fruit ging kopen dat ze dan altijd met hele zakken moest terugkomen. Ik gaf haar de optie dat elke keer als ze boodschappen ging doen dat ze dan een stuk fruit kon meenemen. Ze was namelijk zelf nooit tot het idee gekomen om telkens een of twee stukken fruit mee te nemen waar ze op dat moment zin in had.  Over haar vocht inname vertelde ze mij dat ze de handeling drinken niet fijn vind en vaak ook vergeet. Ik gaf haar het advies mee om dan op vaste tijdstippen op de dag een glas water te drinken. Ze kwam zelf met het idee om tijdens elke maaltijd een glas water te drinken en om dit ook ’s ochtends te doen als ze wakker wordt.  Het effect van deze interventie is dat we samen naar oplossingen hebben gekeken om ervoor te zorgen dat de coachee meer in de buurt komt van de aanbevelings normen. | v Kan minimaal één coachingsinterventie die gedaan is concreet benoemen  1/2 Kan onderbouwen waarom hij die deed  1/2 Benoemt hoe hij de voortgang meetbaar maakt samen met de coachee  1/4 Benoemt wat het effect was van de interventies |
| **6 Welke momenten vond ik lastig?**  Ik vond het een lastig moment tijdens het gesprek wanneer mijn coachee aangaf dat ze de handeling drinken niet fijn vind om te doen. Om eerlijk te zijn vond ik deze uitspraak heel raar en wist ik niet zo goed hoe ik hier mee om moest gaan. Ik reageerde een beetje lacherig maar merkte dat ze dit niet op prijs stelde.  Vanaf het moment dat ik merkte dat ze het niet grappig vond probeerde ik weer een professionele houding aan te nemen. Ik stelde meer vragen over dit fenomeen en kwam er eigenlijk achter dat ik hier verder niks aan kon doen. Toen kwam ik bij de gedachte waar ik wel iets aan kon doen en dat is het feit dat ik haar meer wil laten drinken. Ik stelde toen de vraag hoe we hiervoor konden zorgen. Uiteindelijk hebben we nieuwe afspraken gemaakt zoals vermeld in vraag 5.  Ik vond deze situatie een beetje beschamend voor mijzelf. Ik deed lacherig over iets waar zij zelf niks aan kon doen. Toen ik eenmaal doorhad hoe het zat deed ik er ook niet meer lacherig over. Ik zal voortaan beter moeten opletten met mijn eigen reacties zodat ik een veilige sfeer kan houden tussen mij en mijn coachee. | 1/2 Kan een lastig moment onderscheiden in gesprek, relatie of proces  1/2 Kan zijn eigen reactie benoemen  1/2 Kan het effect daarvan benoemen  1/2 Kan reflecteren op situatie |

## C) Reflectieverslag

## Reflecteer op jouw manier van coaching m.b.t. dit centrale thema door de volgende vragen te beantwoorden:

|  |  |
| --- | --- |
| **Waar sta je nu als leefstijlcoach?**  Ik denk dat ik wel een stuk ben opgeschoten als coach. Ik snap nu welke rol ik moet aannemen in een gesprek. Tijdens de gesprekken merk ik dat het mij goed afgaat en dat ik soms wel echte vragen kan stellen. Dit merk ik aan mijn coachee doordat ze langer stil blijft en echt moet nadenken om antwoord te geven op mijn vraag. | 1/2 Kan reflecteren op eigen rol en gedrag  1/2 Noemt relevante punten uit tussenevaluatie met coachee |
| **Wat zijn je resultaten tot nu toe? Je successen en mislukkingen? Welke weerstand kom je bij jezelf tegen?**  Succes 1. Vooruitgang boeken bij coachee.  Ik vind het mooi om te zien dat tijdens dit traject mijn coachee echt vooruitgang heeft geboekt binnen het behalen van haar doelen. Dit geeft mij houvast dat ik op de goede weg ben.  Succes 2. Durf te vragen.  Tijdens de gesprekken durf ik door te vragen. Als ik denk dat iets te persoonlijk is geef ik na de vraag ook aan of het aan hem/haar is of ze hier wel antwoord op wilt geven. Vaak wordt er wel antwoord gegeven. Dit zorgt ervoor dat er een veilige sfeer is waarin we bepaalde onderwerpen kunnen en durven te bespreken.  Mislukking 1. Niet goed voorbereid.  Tijdens het eerste intake gesprek was ik niet goed genoeg voorbereid. Bij een van de coachee ben ik vergeten om bepaalde gegevens te noteren. Deze gegevens zijn in mijn opzicht wel cruciaal (gewicht, vetpercentage, buikomtrek)  Mislukking 2. Niet te makkelijk denken.  Tijdens gesprekken kan ik soms wat te makkelijk denken. Wanneer iemand zich stoort aan iets snap ik niet dat diegene nog geen actie heeft ondernomen om hier iets aan te doen. Bij mij gaat dat vrij makkelijk, actie = reactie. Ik heb geleerd dat niet iedereen hetzelfde denkt als mij. | v Noemt ten minste 2 successen (incl. Voorbeeld)  v Noemt ten minste 2 mislukkingen.  1/2 Benoemt eigen weerstand  1/2 Geeft aan hoe hij/zij hiermee omgaat. |
| **Welke nieuwe zaken zijn voor jouw als leefstijlcoach aan het licht gekomen?**  Voor mij is aan het licht gekomen dat ik niet te snel moet oordelen. Als coach moet je neutraal zijn en de coachee helpen en begeleiden naar een betere leefstijl. Soms oordeel ik te snel terwijl ik het diepere doel/betekenis eigenlijk nog niet weet. Ik concludeer dus bij mezelf dat ik te snel naar de volgende stap wil gaan.  Dit is tijdens het gesprek bij mijn coachee wel eens gebeurd. Ik wou dan al verder gaan terwijl mijn coachee nog wat te vertellen had of dat we nog niet alles hadden behandeld binnen een onderwerp. | 1/2 Noemt nieuwe zaken die relevant zijn als leefstijlcoach  1/2 Legt relatie met evaluatiegesprek met coachee. |
| **Wat worden je nieuwe en/of bijgestelde leerdoelen.**   1. **Ik wil beter leren luisteren naar wat de ander te zeggen heeft.** 2. **Ik wil nog betere vragen kunnen/durven stellen om de coachee echt aan het denken te zetten** | v Noemt ten minste 2 nieuwe/bijgestelde leerdoelen  v Leerdoelen zijn concreet  v Leerdoelen hebben relatie tot evaluatiegesprek |
| **Welke feedback heb je gekregen van je coachee?**  ik heb mijn coachee gevraagd naar feedback na ons laatste gesprek. Vanwege haast moest ze iets eerder weg maar gelukkig kreeg ik via de app het volgende bericht:  **Ik vond het fijn om te zien dat je echt naar me luisterde en ook kritische vragen stelde naar aanleiding van mijn antwoorden.  Je gaf me het gevoel dat alle antwoorden die ik gaf goed waren maar toch kon je me steeds stimuleren om met mijn antwoorden een nog iets hoger doel te stellen dan ik in gedachte had.  Zo daag je me uit en blijven we tegelijkertijd realistisch.**  **Je draaide er niet om heen, bent erg zakelijk. Wat ook heel fijn is.**  **Misschien in de toekomst met andere coachees iets meer toenadering zoeken. Hoe gaat het met die en die? Bijvoorbeeld een praatje voordat je naar het echte coachen gaat. Zo wordt de band met je coachee denk ik nog net iets persoonlijker en durft de coachee ook meer te vertellen en toe te geven als iets bijvoorbeeld niet gelukt is.** | v Heeft feedback gevraagd aan coachee  1/2 Kan feedback incasseren  0 Geeft aan welke reactie hij/zij op feedback heeft gegeven. |
| **Wat ga je met deze feedback van je coachee doen?**  Ik zal zeker aan de slag gaan met de feedback die ik heb gekregen van mijn coachee. Ik herken mijzelf wel in de feedback en zal er aan werken.  Dat mijn coachee zegt dat ik heel zakelijk ben verrast me wel een beetje. Ik begin het gesprek altijd wel met een inleiding en we praten dan verder over haar leefstijl. Ik had juist het idee dat de coachee het fijn zou vinden als de coach dit doet en haar gelijk laat zien dat de coachee het belangrijkste is op dat moment. In de toekomst zal ik dus wat soepeler beginnen voordat we echt beginnen met het coachingsgesprek. | 1/2 Kan onderbouwen wat hij met feedback gaat doen  1/2 Kan feedback omzetten in concrete actie |
| **Welke feedback heb je gekregen van je mede student?**  **Feedback: Robin Mulder**  Tijdens het project die we voor deze minor moeten uitvoeren zit ik bij Ryan de Waal in het projectgroepje. Ik heb Ryan leren kennen als een aardige, rustige jongen die zich goed binnen het proces betrekt. Hij neemt veel initiatief en heeft veel connecties binnen de sportbranche. Zo is hij de tussenpersoon geworden tussen de organisaties en het project. Tijdens het project toont hij nieuwsgierigheid en verricht hij veel werk, wat hem een fijn project lid maakt. Hij is niet bang om zijn mening uit te spreken en wil graag meedenken. Ik heb tot zover nog geen verbeterpunten/ontwikkelpunten die ik voor hem kan bedenken. Deze zal hij ongetwijfeld zelf hebben. Al met al ben ik blij dat hij onze projectgroep versterkt met zijn aanwezigheid! | O Heeft feedback gevraagd aan mede-student  O Kan feedback incasseren  O Geeft aan welke reactie hij/zij op feedback heeft gegeven. |
| **Wat ga je met deze feedback van je mede-student doen?**  Ik ben erg te spreken over de feedback die ik van Robin heb ontvangen. Ik vind het fijn om te horen dat iemand mijn inzet en motivatie waardeert. Ik vind het goed dat Robin zegt dat ik durf mijn mening uit te spreken. Binnen een project streef je naar het beste. Wanneer je je binnen een veilige omgeving voelt en waant durf je kritisch te zijn en je mening te geven. Ik probeer deze setting en sfeer ook altijd te creëren bij mijn coachee. Ik wil ervoor kunnen zorgen dat ik alles kan en durf te zeggen maar dat de andere binnen mijn omgeving dat ook hebben. | O Kan onderbouwen wat hij met feedback gaat doen  O Kan feedback omzetten in concrete actie |