

Dag van de Trainer 2016

Het stellen van de effectieve coaching vragen

Joyce van Santen
17-12-2016
@joycevansanten

Joyce van Santen



- ▶ 46 jaar, moeder van 2 pleegdochters
- ▶ Oud international (hockey & schoonspringen)
- ▶ Eigen coaching & trainingsbureau Enjoy EsC
specialismen: Vitaliteit, Persoonlijke Ontwikkeling
& Effectieve Communicatie
- ▶ Klanten o.a. KLM, ING, NOC*NSF, diverse
sportbonden, Tio, Humanitas, (Top)sporters, top
managers, prive personen.



Agenda

- ▶ Je eigen vraagstelling
- ▶ Soorten vragen
- ▶ Doorvragen
- ▶ Diepgang in vragen
- ▶ ENJOY EsC Bloemmodel
- ▶ “V–Inzicht in je eigen trainerschap”



Je eigen vraagstelling

- ▶ Schrijf een vraag op die je zelf veel stelt



Soorten vragen

- ▶ Gesloten vragen
 - Alleen met ja of nee te beantwoorden
 - Retorische vragen
 - Commanderende vragen(werkwoord)
 - MC vragen
- ▶ Open vragen
 - Neutraal
 - Sturend
 - Veroordelend (waarom)



Doorvragen



Diepgang in vragen

Waar sta ik voor?

Wie ben ik?

Wat geloof ik?

Wat kan ik?

Wat doe ik?

Waar ben ik?



Waar draait het voor jou om? Wat is jouw 'Why'?

Waar word jij enthousiast van? Wat is voor jou belangrijk?

Wat geloof je? Wat is het effect hiervan op je handelen?

Welke vaardigheden kunnen je helpen de situatie anders aan te pakken?

Wat deed je? Met welk effect? Wat had je kunnen doen?

Wat gebeurde er? Met wie? Wanneer?

Niveaus van G. Bateson

ZICHTBAAR
Gedrag
Omgeving



Culturele/Eigen
Normen en
Waarden

ONZICHTBAAR
Zingeving,
identiteit,
overtuigingen,
vaardigheden



Inzicht in je eigen trainerschap

- ▶ Wat is je eigen Gouden Labeltje?
- ▶ Op welke laag stel jij de meeste vragen aan je sporter(s)?
- ▶ Verzin een vraag per bloemblad



Conclusie

- ▶ De diepte van de laag waarop je je coachvraag stelt is:
 - Afhankelijk van het doel van je vraag
 - Afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt
 - Afhankelijk van de rol die je op dat moment hebt
 - Afhankelijk van het niveau/de reflectieve capaciteit van je coachee

Key is goed te **luisteren** naar het antwoord dat je krijgt!!



Bedankt voor uw aandacht!

Veel plezier in de praktijk met het stellen van uw vragen!

Bij overige vragen:

Joyce van Santen

Enjoy EsC

Mail: info@enjoyesc.biz

Telefoon: +(31)614140785

Twitter: [@joycevansanten](https://twitter.com/@joycevansanten)

www.enjoyesc.biz

