

Hoe formuleer ik een coachvraag?

Elk coachtraject begint vanuit een vraag: *hoe kom ik van A naar B?*

Je wilt inzicht in een bepaalde (werk)situatie, iets veranderen in je gedrag, weten hoe je je kwaliteiten en vaardigheden kunt verbeteren.

In het begin van het coachtraject staan we daarom stil bij het formuleren van jouw specifieke coachvraag. Deze geldt als leidraad en als meetlat om te kijken of we met coachen jouw doel bereiken.

Enkele tips om je coachvraag te formuleren:

- 1) Als je aan coaching denkt, heb je ongetwijfeld een probleem of situatie voor ogen, waarin je iets wilt veranderen. Omschrijf je huidige situatie. Wat gaat daarin goed en wat kan er beter? Wat wil je veranderen, waarbij je de hulp van een coach nodig hebt?
- 2) Hoe reageert jouw omgeving op dit probleem/deze vraag? Krijg je hulp van iemand? Vraag je om hulp? Hebben meer mensen last van de situatie?
- 3) Wat gebeurt er als je niets doet aan het probleem/de situatie? Wat denk je dat het effect op korte en langere termijn kan zijn, met andere woorden: waar denk je dat je 'last' van krijgt?
- 4) Wat moet het coachtraject je opleveren? Stel dat al je vragen en problemen aan het eind van het coachtraject zijn beantwoord en opgelost, hoe ziet dan jouw ideale situatie eruit?

Een coachtraject is een co-productie tussen coach en coachee.

De vraag die je aan de coach stelt, stel je eigenlijk vooral aan jezelf. Om het antwoord te vinden op je vraag, gaan we samen aan de slag, want als je wist *hoe* je van A naar B kon komen, dan had je het zelf al wel gedaan. Een coachvraag begint dan ook altijd met "*hoe kan ik ...?*" waarna de coach je op weg helpt antwoorden en inzichten te vinden.

