

## Progressiegerichte interventies

Overtuigingen	Interventies
Door erkenning openen mensen zich waardoor samenwerking mogelijk wordt	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begrijpelijk dat je dat lastig vindt...</li> <li>○ Aha, vertel eens?</li> <li>○ Samenvatten van de kernwoorden van de gesprekspartner</li> <li>○ Dus de situatie is dat...(perspectief van de gesprekspartner samenvatten)</li> </ul>
Mensen hebben een competentiebehoefte en er is altijd al een zekere mate van competentie aanwezig	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat lukt al (redelijk) goed?</li> <li>○ Wat heb je al bereikt?</li> <li>○ Hoe is je dat al gelukt?</li> <li>○ Wat weet je hier al van?</li> <li>○ Wat heb je al gemerkt dat werkt?</li> <li>○ Wat hoeft er niet te veranderen?</li> <li>○ Wat wil je behouden?</li> </ul>
Mensen zijn vaak in staat om hun eigen fouten te herkennen en te verbeteren	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hoe ben je tot je antwoord gekomen?</li> <li>○ Leg eens uit, welke redenering heb je gevolgd?</li> <li>○ Welke stappen heb je gezet om tot je conclusie te komen?</li> <li>○ Waar zie je nog verbetermogelijkheid?</li> <li>○ Hoe zou je je redenering kunnen verbeteren?</li> <li>○ Ik snap dat je die fout niet opnieuw wilt maken, welke ideeën heb je over hoe je de volgende keer kunt voorkomen dat je dezelfde fout maakt</li> </ul>
Positieve geformuleerde leerdoelen hebben een uitnodigend en motiverend effect	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sturend: Wat al goed lukt is xxx, als volgende stap zou ik graag willen dat je je richt op het bereiken van yyy</li> <li>○ Helpend: Wat zou je graag willen leren de komende periode?</li> </ul>
Korte uitleg, op een niet overtuigende manier, kan een groeimindset stimuleren en een primende werking hebben. Je bent het meest overtuigend als je niet probeert te overtuigen en de ander vrij laat om zijn eigen mening te vormen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ons brein is heel erg flexibel. Het kan vrijwel alles leren door veel te oefenen, ook dingen die je nu nog helemaal niet kunt</li> <li>○ Mensen merken het beste hoe iets werkt als ze het hebben uitprobeerd</li> <li>○ Wist je dat xxx een vaardigheid is die iedereen kan ontwikkelen?</li> <li>○ Iedereen kan slimmer worden tav xxx</li> <li>○ Vaak merken mensen dat als ze xxx doen dat het dan beter gaat...maar je bent vrij om "nee" te zeggen..</li> </ul>
Procescomplimenten stimuleren een groeimindset	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dat heb je prima aangepakt!</li> <li>○ Hoe is het je gelukt om dat mooie resultaat te bereiken?</li> <li>○ Waar ben je tevreden over als je kijkt naar hoe je het hebt aangepakt?</li> <li>○ Dus wat goed werkte in wat je deed was x, y en z?</li> <li>○ Het valt me op wat je nu al beter bent geworden in....., hoe is je dat gelukt?</li> </ul>

Overtuigingen	Interventies
	Welke strategie heb je gevolgd? Jij hebt vast een slimme aanpak bedacht?
Oefenen en doorzetten en goede leerstrategieën kiezen zijn normaal en noodzakelijk om beter te worden	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Logisch dat je dit lastig vindt, iedereen vindt het moeilijk in het begin...</li> <li>○ Dit is een vaardigheid die je alleen kunt leren door veel te oefenen...</li> <li>○ Het blijkt dat als mensen bewust oefenen om hun fouten te verbeteren ze vooruit komen...</li> <li>○ Ja, veel mensen vinden het lastig om iets nieuws te leren, het vraagt in het begin flink wat inspanning en oefening</li> </ul>
Een positieve verwachting dat verbetering waarschijnlijk is maakt dat mensen zich gaan focussen op die verbetering en die verbetering zelf gaan creëren	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Het blijkt dat als het even wennen is om xxx te doen, maar dat mensen merken dat het na een tijdje beter gaat...</li> <li>○ Waaraan zul je merken dat het zometeen beter gaat?</li> <li>○ Wat stemt je optimistisch?</li> <li>○ Waaraan ga je zo meteen merken dat je het al beter in de vingers begint te krijgen? Dat het al iets beter lukt</li> </ul>
Er zijn altijd eerdere successen en positieve uitzonderingen te vinden en het kost geduld en rustig zoeken om ze weer bewust ter beschikking te krijgen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hoe heb je het al eens voor elkaar gekregen om iets te leren dat je eerst nog niet kon? Hoe pakte je dat toen aan?</li> <li>○ Wanneer was de situatie al eens een beetje zoals je wilt dat die wordt?</li> <li>○ Wanneer ging het al eens iets beter? Wat was er toen anders? Wat deed je toen anders?</li> <li>○ Wil je de komende week eens opletten wanneer het iets beter gaat? En wat dat dan mogelijk maakt voor jou?</li> </ul>