

Voorbeeld van een progressiegericht coachingsgesprek met de processchaal

- Coach Waaraan zou je achteraf merken dat dit gesprek je iets heeft opgeleverd?
Cliënt Als ik een concreet handvat heb waarmee ik echt verder kom ten aanzien van waar ik nu tegen aan loop.
- Coach Ok, prima. Waar wil je het concrete handvat voor gaan gebruiken?
Cliënt Ik heb een hele leuke ondersteunende functie, maar er komen erg veel verschillende vragen en klusjes op mij af. En ik heb vaak het gevoel achter de dingen aan te lopen. De dingen niet snel genoeg af te maken. Waardoor de lijst met klusjes die ik nog moet doen steeds langer wordt. Ik word er zelfs soms 's nachts wakker van: dit moet ik niet vergeten, dat moet ik niet vergeten...
- Coach Ja...een ondersteunende functie waarin er veel verschillende dingen op je afkomen kan het soms best lastig zijn...
Cliënt Ja, precies, want ik wil ook graag helpen en de dingen die me gevraagd worden vind ik vaak ook leuk en belangrijk...maar het wordt zoveel...en ook zoveel verschillende dingen...En dan sleep je zo'n vracht aan werk achter je aan. Soms vraagt iemand me ook of het al gedaan is en dan schrik ik echt, oh jee ook al weer niet aan toegekomen...
- Coach Ja, ik snap het.. dus je zou merken dat dit gesprek je iets heeft opgeleverd wanneer je een concreet handvat hebt waarmee je echt verder komt in het omgaan met de vele verschillende vragen en klusjes die er op je afkomen...?
Cliënt Ja, ik heb iets concreets nodig dat ik dan ook echt ga doen...
Coach Prima. Stel dat het de goede kant op gaat de komende weken...waaraan zou je dan merken dat het beter gaat?
Cliënt Eh...ik zou beter slapen in elk geval ☺ en ook het gevoel hebben dat ik minder achter de dingen aan hobbelt. Dat ik meer overzicht heb over wat voor klusjes er nog liggen en hoeveel tijd die van me vragen. En dat ik minder snel "ja" zeg als iemand weer iets op mijn bord legt...
- Coach Klinkt goed. Meer overzicht over wat er nog ligt en hoeveel tijd de klusjes vragen, waardoor je niet meer achter de dingen aanhobbelt en je ook merkt dat je weer beter slaapt...En wat zou je in de plaats doen van snel "ja" zeggen als iemand iets van je vraagt..?
Cliënt Nou eerst even rustig kijken of het er nog bij kan, en wanneer ik het kan doen en hoeveel tijd het me gaat kosten. Dus even tegen die persoon zeggen dat ik het ga bekijken en er op terug kom. Ik wil graag helpen, maar als ik ja zeg en nee doe heeft niemand er wat aan.
- Coach Ok, dus voor je beslist of het een "ja" of een "nee" is even rustig kijken of het kan...Zijn er nog meer dingen waaraan je zou merken de komende weken dat het de goede kant op gaat met hoe je omgaat met de vele dingen die er op je af komen?
Cliënt Ja, ik zou meer focus hebben. Me gewoon eens een uurtje bezig houden met 1 taak, in plaats van dat fragmentarische...mailtje hier, whatsappje daar, collega die even binnen komt waaien, kop koffie...het gaat maar door met de onderbrekingen. En elke keer als ik weer onderbroken word kost het me tijd om er weer in te komen...
Coach Meer focus...hoe ziet dat er uit als je meer focust..?
Cliënt Telefoon op stil en in mijn tas, email dichtdoen, deur dicht, even op een andere kamer gaan zitten waar ze me niet verwachten of kunnen zien...en dan een uurtje doorwerken aan het project dat ik nu net heb toegespeeld gekregen..Super interessant onderwerp dat me na aan het hart ligt...en ik zie ook echt veel mogelijkheden om er een succes van te maken...maar dan moet ik er wel gericht tijd aan besteden!
- Coach Mooi! Dus je zou merken dat het de goede kant op gaat de komende weken wanneer je met meer focus aan het werk bent, bij nieuwe vragen eerst even rustig kijkt of het erbij kan en hoeveel tijd het je gaat kosten en je meer overzicht hebt over wat er op je bord ligt...
Cliënt Ja, precies!
Coach Stel je eens een schaal voor van 0 tot 10, waarbij 10 staat voor "ik weet wat voor mij werkt om overzicht en focus te houden in deze functie waarin er veel op me afkomt" en 0 staat voor "ik heb nog geen idee over wat voor mij werkt om overzicht en focus te houden in deze functie"...waar sta je nu?
Cliënt Een 7!

Coach
Cliënt Vertel eens? Wat weet je al dat voor je werkt waardoor je nu op een 7 staat?
Nou voor dit gesprek had ik zeker geen 7 gezegd hoor...maar ik heb nu al een paar dingen waarvan ik denk "ja, dat is een goed idee!".

Coach
Cliënt Ah mooi..welke dingen zijn dat al?
Nou ik weet al dat het goed werkt om me even terug te trekken op een andere kamer en mijn telefoon en email uit te zetten. Ik weet ook dat als ik eenmaal echt gefocust bezig ben ik veel meer plezier heb in mijn werk en met veel meer energie de dag afsluit dan wanneer ik zo gefragmenteerd bezig ben de hele dag. En ik heb een tijdje met een collega waarmee ik op een kamer zit afgesproken dat we 's ochtends even samen doornemen wat er voor ons allebei op ons to do lijstje staat die dag. Dat hielp ons allebei om elkaar met rust te laten als we zagen dat de ander bezig was en om overzicht te hebben over wat we die dag wilden gaan doen. Het is na de vakantie verwaterd en we hebben het al een tijdje niet meer gedaan, maar het schiet me nu te binnen dat het toen wel prettig werkte.

Coach
Ah ja, dus je weet al wat werkt om gefocust te werken en dat levert je ook energie en plezier op, en het doornemen van de dag met je collega werkte ook een tijdje heel goed..Nog meer?

Cliënt Ja, een notitieblok naast mijn bed waarin ik als ik wakker word opschrijf wat ik moet onthouden. Dat helpt ook om niet de hele tijd te proberen me te blijven herinneren wat ik nog moet doen..

Coach
Cliënt Goed idee, dan kun je het 's nachts loslaten en verder slapen..
Ja..

Coach
Wat is het hoogste dat je al eens hebt gestaan op die schaal van 0 tot 10...? En tien is "ik weet wat voor mij werkt om overzicht en focus te houden in deze functie waarin er veel op me afkomt"

Cliënt Eh...ik heb wel eens op een 10 gestaan....

Coach
Cliënt Oh ja?
Ja, maar dat was toen ik maar 2 projecten had...

Coach
Cliënt Toen je maar 2 projecten had stond je op een 10...

Coach
Cliënt Ja, maar dat is niet realistisch meer...zo werkt het niet meer...ik heb er geen fiducia in dat mijn werkpakket zich gaat beperken tot 2 projecten...

Coach
Ok, dus toen je maar 2 projecten had wist je prima wat voor jou werkte om overzicht en focus te houden..maar de situatie is nu anders...

Cliënt Ja, precies, ik hou gewoon heel veel verschillende projecten en klussen...

Coach
Ja, ik snap het...en wat is het hoogste dat je hebt gestaan op de schaal terwijl je wel veel meer te doen had dan 2 projecten?

Cliënt Eh...een 8 denk ik...

Coach
Cliënt Een 8. Wanneer was dat?
Dat was voor mijn sabbatical. Ik ging 3 maanden er tussen uit en ik wilde per se voor dat ik er een tijdje tussen uit was een aantal dingen afgerond hebben....

Coach
Cliënt Interessant...wat werkte er toen goed voor je?
Nou ik had een goede reden om tegen nieuwe klussen "nee" te zeggen...en ik had ook een planning gemaakt van wat ik nog wilde afronden en hoeveel tijd me elk van die dingen zou gaan kosten...Ik heb de laatste maand voor ik wegging een paar dagen thuis gewerkt en heb alles wat ik wilde doen prachtig binnen de tijd voor elkaar gekregen...

Coach
Cliënt Dat is een mooi voorbeeld! En hoe kreeg je dat toen voor elkaar?
Tja..eh...ik had denk ik een duidelijke keuze gemaakt wat ik wel en niet wilde en kon doen...en ik had daar trouwens toen ook afspraken over gemaakt met mijn manager...dus die stond er ook achter als ik "nee" zei tegen een nieuwe klus...

Coach
Cliënt Duidelijke keuze, afspraken met manager, nee zeggen tegen nieuwe klussen...
Ja ☺ dat is echt wel een goed idee hoor!

Coach
Cliënt Welk idee?
Nou, ik ga toch maar eens met mijn manager om de tafel volgende week. Eens kijken of ik wat meer focus kan aanbrengen in de klussen die ik doe de komende maanden. Want ik kan dan wel nu niet met sabbatical gaan, maar dat wil niet zeggen dat ik dus maar alles op kan pakken wat er op me afkomt!

Coach
Meer focus aanbrengen in de klussen die je doet, net zoals je deed toen je bijna op sabbatical ging...Klinkt goed!

Cliënt Ja, inderdaad. Ik ga vanaf vandaag terugtrektijd inplannen. Dus even op een andere

Coach
Cliënt
Coach

etage een lege kamer opzoeken en daar een uurtje doorbrengen. En het eerste wat ik ga doen in die terugtrektijd is overzicht krijgen over alles wat me te doen staat. Dan ga ik met dat overzicht in de hand eens met mijn manager praten over waar mijn focus komt te liggen de komende tijd. Dat zie ik wel zitten zo!

Goed plan! Waar staan we wat jou betreft in dit gesprek?

Nou het is wel klaar denk ik! Bedankt, ik ga ermee verder!

Prima, tot ziens.