

De CPW 7-stappen aanpak

Uitleg

Vorm een duo. De ene persoon is de coach, de ander de coachee. De coach interviewt de coachee via de onderstaande vragen. De coachee brengt een *echte* verbeterbehoefte in (een probleem of een doel). Na afloop wordt jullie gevraagd welke vragen hebben gewerkt tijdens het gesprek.

Duur: 20 minuten

1. Vragen naar het gewenste nut van het gesprek

- Hoe kunnen we wat jou betreft de tijd in ons gesprek zo goed mogelijk besteden?
- Waaraan zou je na afloop merken dat dit gesprek je iets heeft opgeleverd?

2. Verhelderen van de progressiebehoefte

- Wat zou je willen dat er beter wordt? / Waar zou je graag in vooruit willen komen?
- Wat is je reden dat je wilt dat dit beter wordt? / Hoe is de huidige situatie lastig voor je?

3. Beschrijven van de gewenste toekomst

- Hoe zou je willen dat je situatie wordt?
- Wat zou jij dan kunnen doen?
- Wat zou daarvan het voordeel zijn?

4. Vaststellen van al bereikte progressie

- Stel je eens een schaal voor van 0 tot 10, waar je bij 10 de gewenste progressie hebt bereikt en je bij 0 daarvan nog helemaal niets hebt bereikt. Waar sta je nu op die schaal?
- Wat zit er al tussen de 0 en waar je nu staat op de schaal?
- Hoe is het je al gelukt om daar te komen?
- Wat heeft vooral goed gewerkt?

5. Analyseren van eerder succes

- Wanneer heb je al eens meegemaakt dat datgene wat je wilt bereiken al een beetje gebeurd is? Wat werkte er toen goed?
- Wat is het hoogste dat je recent al eens hebt gestaan op de schaal? Wat ging er toen beter? Hoe kreeg je dat voor elkaar?
- Was het nuttig om deze situatie te bespreken? Zo ja, wat vond je vooral nuttig? Hoe kun je dat wat je nuttig vond gebruiken?

6. Bedenken van een progressiestap

- Hoe zou je een klein stapje vooruit kunnen zetten?
- Waaraan zou je merken dat je een klein beetje vooruit bent gekomen?
- Waaraan zouden anderen kunnen merken dat je een klein beetje vooruit bent gekomen?

7. Vragen naar het ervaren nut van het gesprek

- Is ons gesprek nuttig voor je geweest? Zo ja, wat was er met name nuttig?
- Zo nee, wat zou er nuttiger voor je geweest zijn om te bespreken?