



one minute
coaching

One Minute Coaching
Praktijk Anno Nu

10 december 2016

One Minute Coaching

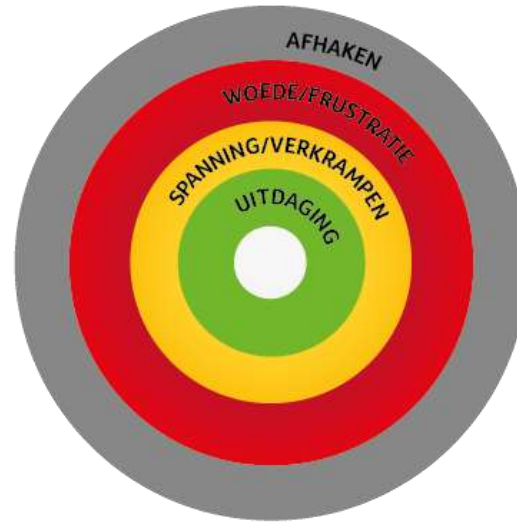
Waarom hebben sporters een coach nodig?



Mentale stemmingen zijn dynamisch en vluchtig. Er is weinig voor nodig om ze te veranderen.

Mentale stemmingen

Mentale veerkracht



Alle mentale stemmingen mogen er zijn. Veerkracht is het vermogen om te bewegen in de stemmingen.

Uitgangspunten one minute coaching

Je kunt de ander prikkelen, spiegelen en openheid van zaken bieden. Je kunt de mindset van een ander niet veranderen.

Stel geen vragen tijdens One Minute Coaching. Durf aannames te doen op de mentale stemmingen (mindset) van de ander.

Uitgangspunten One Minute Coaching

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen mentale stemming.



Maak een onderscheid tussen een feit en een mentale stemming over dat zelfde feit.

Waaraan herken je uitdaging?

Tijdens een uitgedaagd moment:
Zit je 'in het moment' en zie je kansen,
ook bij tegenslagen.



Als leidinggevende coach je vanuit je uitdaging.
Manage je eigen mentale stemming (mindset) onder alle omstandigheden en toon veerkracht.

Complimenteren

Het benoemen van de persoonlijke kwaliteiten van de ander:

“Wat ik zo goed vind aan jou is ...”

Complimenteer de persoon eerder dan de taak. Complimenteer de prestatie eerder dan het resultaat.

Waaraan herken je spanning/verkrampen?

Tijdens een gespannen of verkramp moment: Ben je te gefocust op het resultaat.



Het resultaat heb je nooit voor honderd procent in eigen hand. Focus je op de prestatie.

Inspireren

Naar de toekomst het vertrouwen en het geloof in de ander
of anderen uitspreken:

“Stel we zijn een jaar/maand/dag verder, dan zie ik dat ...”

Durf te stellen tijdens het inspireren. Prikkel de ander (en) om zelf in beweging te komen.



Waaraan herken je woede of frustratie?

Tijdens een moment van woede of frustratie: Wijs je naar anderen en geef je anderen 'de schuld'.



Blijf uit de inhoud als de ander niet in zijn uitdaging zit.

Confronteren

De ander een spiegel voorhouden, vaak met een retorische vraag.

“Heb je in de gaten dat...?”

of met de opmerkingen:

“Ik zie dat je ...”, “Ik merk dat ...”, “Ik voel dat je ...”.

Spreek mensen aan in het moment. Ook in de groep en altijd vanuit een positieve intentie.

Waaraan herken je afhaken?

Tijdens een afgehaakt moment:

Ben je cynisch en sceptisch.

Zeg je 'ja' en bedoel je eigenlijk 'nee'.

Is je aandacht 'even' weg.



Er bestaan geen dode paarden, hooguit slapende.

Provoceren

De ander uitdagen, de ander uit de tent lokken, vaak met humor, of met een paradoxale opmerking.

“Het gaat je niet lukken, denk ik...” 😊

Neem jezelf niet al te serieus. Maak een onderscheid tussen het gedrag en de persoon.



one minute
coaching

Verder met veerkracht



Hoe vond je het? Laat een review achter
op oneminutecoaching.nl