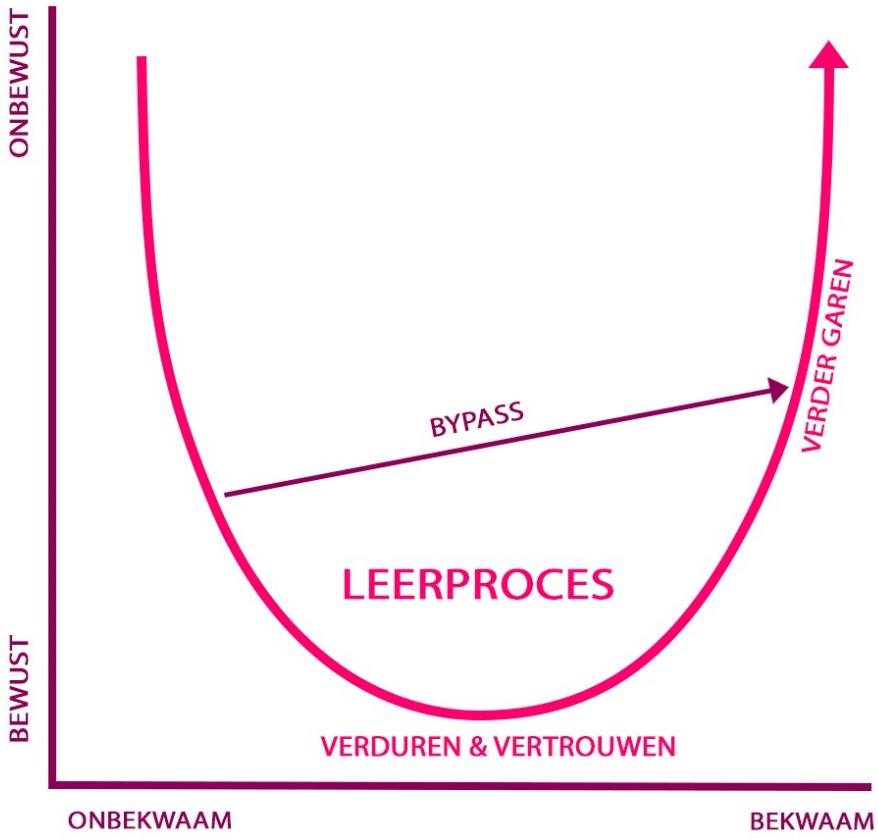
Leerproces en de bypass ☺



We hebben twee oefeningen voor je bedacht. De eerste kun je voor jezelf doen, maar ook met een cliënt. De tweede is specifiek bedoeld om jezelf als coach in het leerproces en een lerende coach te zijn én te blijven!

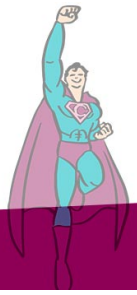
OEFENING : Bewust van jouw leerproces

In ons leven zijn we bewust en vaak ook onbewust van alles en nog wat aan het leren, soms groot en duidelijk, maar vaak ook allerlei kleine dingen. Hoe bewuster je van je eigen leerproces bent, hoe minder je de bypass neemt, hoe meer je jezelf in het leerproces kan houden en hoe beter je leert. Schrijf minimaal 10 dingen (klein en groot) op waarmee je nu in jouw leven in het leerproces zit, bijvoorbeeld:

- Ik leer voor coach
- Ik leer vaker nee te zeggen ☺
- Ik leer plannen op mijn werk
- Ik leer lekker gezond koken
- Ik leer positief te denken
- Ik leer mezelf een leuk mens te vinden
- Ik leer mijn prioriteiten te stellen
- Ik leer te luisteren als mijn kind me wat vertelt
- Ik leer oplossingsgerichte vragen te stellen
- Ik leer fouten te vieren
- Ik leer handige mails te schrijven
- Ik leer filmpjes te maken
- Ik leer offertes te maken
- Ik leer me open te stellen
- Ik leer het leerproces

Pak er 3 uit en onderzoek:

- Waar in het leerproces zit ik
- Wat gaat er specifiek goed
- Wat wil ik specifiek nog leren
- Hoe neem ik soms de bypass
- Wat wil ik liever niet verduren
- Waar ga ik meer op vertrouwen
- Waar ben ik al klaar mee en laat ik garen

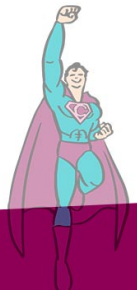


OEFENING: Lerende coach

Deze oefening helpt je om een lerende coach te zijn in plaats van een perfecte. Lerende coaches worden uiteindelijk de beste coaches! Je kan deze oefening doen voor een geheel coachtraject of voor een specifieke coachsessie. Je kan deze oefening ook na een dag met verschillende coachsessies doen.

Neem een coachtraject, -sessie of -dag in gedachte. Onderzoek deze aan de hand van de volgende vragen:

- Wanneer en hoe heb ik de cliënt in het leerproces gehouden?
    - Wat heb ik specifiek daarvoor gedaan (fysiologie/tonaliteit, woorden)?
    - Welke gedachte had ik daarbij?
    - Welk beeld had ik daarbij?
    - Welke sensaties heb ik gevoeld?
    - Welke emotie voelde ik?
    - Wat heeft ervoor gezorgd dat ik kon verduren en vertrouwen?
- Ben ik ergens de bypass in gegaan? Zoja, wanneer en hoe ben ik de bypass in gegaan?
    - Wat heb ik specifiek daarvoor gedaan (fysiologie/tonaliteit, woorden)?
    - Welke gedachte had ik daarbij?
    - Welk beeld had ik daarbij?
    - Welke sensaties heb ik gevoeld?
    - Welke emotie voelde ik?
    - Wat heeft ervoor gezorgd dat ik niet kon verduren en vertrouwen?
    - Wat heb ik nodig om de volgende keer te verduren en te vertrouwen?
- Wanneer en hoe ben ik op tijd gestopt (dus heb ik de cake laten garen)?
    - Wat heb ik specifiek daarvoor gedaan (fysiologie/tonaliteit, woorden)?
    - Welke gedachte had ik daarbij?
    - Welk beeld had ik daarbij?
    - Welke sensaties heb ik gevoeld?
    - Welke emotie voelde ik?
    - Wat heeft ervoor gezorgd dat ik kon stoppen?
- Ben ik ergens te lang doorgegaan (dus de cake niet laten garen)? Zoja, wanneer en hoe ben ik te lang doorgegaan?
    - Wat heb ik specifiek daarvoor gedaan (fysiologie/tonaliteit, woorden)?
    - Welke gedachte had ik daarbij?
    - Welk beeld had ik daarbij?
    - Welke sensaties heb ik gevoeld?
    - Welke emotie voelde ik?
    - Wat heeft ervoor gezorgd dat ik niet kon stoppen en te lang doorging?
    - Wat heb ik nodig om de volgende keer te eerder te stoppen?



- Overzie je onderzoek:
  - Schrijf 3 punten waar je trots op bent, maak het specifiek
  - Schrijf 3 punten op die je leert als coach, maak het specifiek
- Voor je volgende coachtraject, -sessie of -dag, neem mee:
  - 1 trots-punt
  - 1 leer-punt
  - En als laatste, elk gedrag is stemmingsafhankelijk, dus voor jouw volgende traject, sessie of dag, in welke stemming wil je zijn?

Enjoy and lots of love Cathelijne en Renée