

Krachtgericht coachen

*Een aanpak voor diepgaand leren, zelfregulatie
en effectief functioneren*

Fred Korthagen
Ellen Nuijten

Derde herziene druk

Boom

Inhoud

Voorwoord bij de derde druk	9
1 Een focus op kracht	13
1.1 Het thema van dit boek	13
1.2 De doelgroep	15
1.3 Coaching en leren	15
1.4 De probleemgerichte versus de krachtgerichte benadering	17
1.5 Verschillen tussen de twee scenario's	18
1.6 Een omslag in de psychologie	20
1.7 De uitgangspunten van krachtgericht coachen	21
1.8 Leeswijzer	23
1.9 Kernpunten van dit hoofdstuk	24
1.10 Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	26
2 Versterken van het psychologisch kapitaal	33
2.1 Het psychologisch kapitaal	33
2.2 Kernkwaliteiten	34
2.3 De eigen kernkwaliteiten in kaart brengen	39
2.4 Kernkwaliteiten en competenties	44
2.5 Het broaden-and-buildmodel	46
2.6 De rol van de coach bij de ontwikkeling van kernkwaliteiten	47
2.7 Flow	49
2.8 Idealen en motivatie	50
2.9 De verbeelding gebruiken	52
2.10 Kernpunten van dit hoofdstuk	54
2.11 Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	55

3	Basisvaardigheden van krachtgericht coachen	63
3.1	Hoe reageer je als coach?	63
3.2	Krachtgericht luisteren	64
3.3	Doorvragen	66
3.4	Samenvatten	73
3.5	Spiegelen	76
3.6	Non-verbaal reageren	79
3.7	De houding van de coach	80
3.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	81
3.9	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	83
4	Krachtgerichte feedback	87
4.1	Wat is feedback?	87
4.2	Focus van de feedback	88
4.3	Wat doet de feedback met de coachee?	91
4.4	Inhoud en relatie	92
4.5	Kernfeedback	93
4.6	Barrières rond kernfeedback	94
4.7	Kernfeedback in vijf stappen	96
4.8	Barrières bij de coach	100
4.9	Kernpunten van dit hoofdstuk	100
4.10	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	102
5	Flow versterken	107
5.1	Successen benutten	107
5.2	Liften	110
5.3	Van probleem naar kracht	116
5.4	Belemmeringen	119
5.5	Uitdagingen zoeken	120
5.6	Kernpunten van dit hoofdstuk	122
5.7	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	124
6	Potentieel versus belemmeringen	127
6.1	Positieve krachten en belemmeringen in de persoon	127
6.2	Het ui-model	129
6.3	Zijn de lagen in een persoon in harmonie of in conflict met elkaar?	133
6.4	Soorten belemmeringen	135

6.5	De cirkel van ellende	138
6.6	Wie is de regisseur?	139
6.7	Het hanteren van belemmeringen	144
6.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	148
6.9	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	149
7	Een stappenplan voor krachtgericht coachen	157
7.1	Vijf stappen	157
7.2	Van stap 1 (concrete situatie/ervaring beschrijven) naar stap 2 (reflectie op ideaal en kernkwaliteiten)	159
7.3	Stap 3: Reflectie op belemmering	165
7.4	Stap 4: Benutten van het kernpotentieel	169
7.5	Stap 5: Nieuwe aanpak uitproberen	176
7.6	De cirkel wordt een spiraal	177
7.7	Werken met vloerankers	177
7.8	Verslaglegging	180
7.9	Valkuilen	180
7.10	Online coaching	185
7.11	Kernpunten van dit hoofdstuk	187
7.12	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	191
8	Het hier-en-nu gebruiken	197
8.1	Verleden, toekomst en... heden!	197
8.2	Werken met lichaamstaal	201
8.3	Contact: een lemniscaat	203
8.4	Gewaar-zijn en presence ontwikkelen	205
8.5	Overdracht en tegenoverdracht	207
8.6	Kernpunten van dit hoofdstuk	210
8.7	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	211
9	Naar autonomie en zelfregulatie	217
9.1	Coachees worden hun eigen coach	217
9.2	Naar zelfsturing op inhoud	219
9.3	Naar zelfsturing op het leerproces	220
9.4	Metareflectie	222
9.5	Naar zelfregulatie	224
9.6	Zelfregulatie in het hier-en-nu	225

9.7	Mindsets	227
9.8	Expliciet voorbeeldgedrag	228
9.9	Kernpunten van dit hoofdstuk	229
9.10	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	231
	Referenties	237
	Lijst van voorbeelden	253
	Lijst van oefeningen	255
	Register	257
	Over de auteurs	261