

## 'Krachtgericht coachen'

Gegevens

Fred Korthagen & Ellen Nuijten (2015).  
*Krachtgericht coachen. Een aanpak voor  
diepgaand en effectief functioneren.*

Amsterdam: Boom | Lemma Uitgevers  
ISBN 978-94-6236-545-2, Paperback  
228 blz; prijs €27,50

Hoe kun je als coach het beste uit mensen halen? Hoe kun je er voor zorgen dat er een duurzame ontwikkeling ontstaat waarin zij hun potentieel optimaal inzetten en hun ideale bereiken?

De auteurs hebben een effectieve aanpak voor coaching ontwikkeld, die wetenschappelijk onderbouwd is en die het innerlijk potentieel van mensen aanboort en hen in staat stelt zichzelf te sturen naar kracht.

Effectiviteit is voor de auteurs meer dan alleen tevredenheid bij cliënten: een aanpak is in de visie van Fred Korthagen en Ellen Nuijten pas effectief als er onderzoeksresultaten beschikbaar zijn over daadwerkelijke veranderingen in gedrag en over langetermijneffecten. De positieve psychologie (die zich richt op processen en strategieën die welzijn, optimaal functioneren en veerkracht bevorderen) is een van de belangrijkste pijlers voor hun aanpak.

*Krachtgericht coachen* is gebaseerd op een expliciete visie op leren en reflectie, namelijk multi-level learning. Het gaat om de volgende principes:

- ▶ Veel handelen komt tot stand op basis van onbewuste bronnen in de persoon;
- ▶ Die bronnen kunnen cognitief, emotioneel of motivationeel van aard zijn (denken, voelen en willen);
- ▶ Cruciaal in leerprocessen is het spanningsveld tussen het potentieel van de persoon en belemmeringen die dat potentieel onderdrukken;
- ▶ Als dat spanningsveld wordt overwonnen, wordt de natuurlijke flow in de persoon hersteld;
- ▶ Om tot diepgaand leren en effectief handelen vanuit flow te komen is reflectie op de bronnen van het handelen en op het spanningsveld tussen potentieel en belemmeringen een essentieel instrument;
- ▶ Leren vindt altijd plaats op verschillende niveaus (lagen) in de persoon tegelijkertijd. Het is daarom belangrijk dat de reflectie meerdere lagen omvat. Er is sprake van kernreflectie als de diepere lagen in de persoon bij de reflectie betrokken worden.
- ▶ Gevoelens en overtuigingen spelen een belangrijke rol in het bevorderen dan wel belemmeren van leren.

Deze aanpak bestaat in een stappenplan van vijf stappen:

*Stap 1:* Concrete situatie/ ervaring beschrijven;

*Stap 2:* Reflectie op ideaal en kernkwaliteiten;

*Stap 3:* Reflectie op belemmering;

*Stap 4:* Benutten van het kernpotentieel;

*Stap 5:* Nieuwe aanpak uitproberen.

In het boek staan veel praktijkvoorbeelden en oefeningen die de lezer helpen om zich de benadering van krachtgericht coachen eigen te maken. De aanpak is bruikbaar bij coachingstrajecten van meerdere bijeenkomsten, maar ook bij eenmalige coachingsgesprekken. Het kan daarbij gaan om de persoonlijke en/of de professionele ontwikkeling van een student of medewerker. In eerste instantie is krachtgericht coachen gericht op individuen, maar ook is teamcoaching of begeleiding van groepen leerlingen/studenten met deze aanpak mogelijk.

Krachtgericht coachen is geschreven voor een brede doelgroep: coaches, adviseurs, docenten, opleiders, mentoren in alle sectoren van het onderwijs; maar ook opleiders in het bedrijfsleven, zorg en welzijn, en leidinggevenden in de profit- en non-profitorganisaties. Kortom: voor iedereen die met mensen werkt of wil gaan werken en die de ontwikkeling van die mensen wil ondersteunen.