

1004 – Wat is je Coachvraag?

Algemene omschrijving

We hebben allemaal weleens de wens om iets speciaals te gaan doen, of juist niet meer te doen. Hoe vaak merk je dat wensen en ideeën verwateren doordat de focus ontbreekt.

De focus kan verdwijnen doordat de Coachvraag niet op een juiste manier is opgesteld.

Een Coachvraag zal je moeten omschrijven als een vergezicht, positief maar wel concreet, helder en duidelijk.

De Coachdoelen zijn de stappen waaraan je nu gaat werken.

Kijk eens naar bijgaande foto.



Mijn Coachvraag: Over twee jaar wil ik die bergtop die ik in de verte zie beklimmen.

Coachdoelen: Mijn coachdoelen liggen aan de overkant van het meertje. Om daar te komen zal ik eerst moeten leren roeien, conditie opbouwen en goede wandelschoenen regelen.

Uitdaging

- Neem de tijd, doe iets wat je fijn vindt en waar je rustig van wordt. Ga bijvoorbeeld wandelen.
- Denk dan eens na over jezelf, je uitdagingen, je wensen? Wat wil je veranderen?
- Kijk naar de foto, wat heb je bereikt als je die verre bergtop hebt bereikt? Wanneer ben je echt tevreden?
- Schrijf deze Coachvraag op. Let op, doe dit positief, concreet, helder en duidelijk.
- Wat zijn de eerste stappen die je wil bereiken op het pad naar je Coachvraag. Dit zijn je Coachdoelen. Kijk naar de foto, je coachdoelen liggen aan de overkant van het meertje.

Mijn Coachvraag:

Mijn Coachdoelen:

Heb je het lastig om een coachdoel op te schrijven? Dat is niet erg, maar schrijf er toch een op. Het is voor jou een richting. Je bent zelf de baas over waar je heengaat in dit leven. De coachvraag en doelen staan niet vast, maar zijn steeds te veranderen of aan te passen.