OPLOSSINGSGERICHTE GESPREKSVOERING
in coaching

Fredrike Bannink

Klinisch psycholoog
Master of Dispute Resolution

www.fredrikebannink.com

Wat we gaan doen vanavond....

Kennismaking en sprankelend moment

Wat is oplossingsgerichte gespreksvoering

Positieve roddel

Samenwerkingsrelatie; wie is veranderingsbereid?

Feedback door cliënt

Wat neem je mee?

Even voorstellen….
2 x 2 minuten

Naam

Succes

Talent

Ambitie

moment

Vraag je partner naar een 'sprankelend' moment in zijn/haar werk de afgelopen tijd, een moment waarop hij/zij op zijn/haar best was

Wat precies maakte dat moment sprankelend?
Vraag zoveel mogelijk details

Luister goed naar wat je partner zegt, je hebt het zometeen nodig…

Geef complimenten

Gebaseerd op wat je partner net vertelde....

Denk even na over wat je nu weet over zijn/haar excellente kwaliteiten, vaardigheden en hulpbronnen....

En dan....vertel dit aan je partner en wacht tot hij/zij 'dank je' zegt

Kleine stapjes
kunnen leiden tot grote veranderingen....

Gebaseerd op het gesprek tot zover....

Vraag je partner welk klein stapje hij/zij kan nemen om de kans op (nog meer) sprankelende momenten te vergroten

Wat is oplossingsgericht?

Probleemgericht: repareren wat niet werkt
Oplossingsgericht: bouwen aan wat werkt
Als iets (beter) werkt, doe er meer van;
Als iets niet werkt, doe iets anders.

Focus op gewenste toekomst
Vragen in plaats van adviezen: client is co-expert

Oplossingsgericht = doelgericht

Waar heen ipv waar vandaan?
'Ik weet het niet.....'
'Niet naar het vliegveld.....'

Oplossingsgerichte lopers

Opbouwen 'rapport'; erkenning komst/lijdensdruk
Doelformulering: 'Wat wil je voor probleem in de plaats?'
Vinden uitzonderingen op het probleem
Vinden competenties en complimenteren
Schaalvragen 10 - 0
Houding 'niet-weten' en 'leading from one step behind'

B&B

Vinden van uitzonderingen

Wittgenstein: Uitzonderingen liggen aan de oppervlakte, maar worden over het hoofd gezien of als triviaal afgedaan.
Ze worden door de cliënt (nog) niet gezien als verschillen die een verschil maken

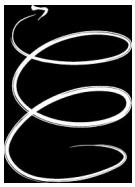
Wanneer is het probleem er (even) niet of minder?

Wanneer is het probleem (even) geen probleem?

Wanneer is het probleem er wel, maar lukt het om er anders/ beter mee om te gaan?

Wanneer is er (al) iets van wat je voor het probleem in de plaats wil (gewenste situatie)?

4 oplossingsgerichte basisvragen



Waar hoop je op?

Welk verschil zal dat maken?

Wat werkt (al/nog)?

Wat zal een volgend teken van vooruitgang zijn?
Wat zal jouw volgende stap(je) zijn?

De oplossing is altijd in de kamer

Switch (Heath & Heath, 2010)

Positieve roddel

Voer samen een positief gesprekje (2 minuten) over de derde persoon, alsof die collega er niet bij zit en het niet kan horen (2 x wisselen)

Derde persoon gaat met rug naar anderen toezitten.
Als je de ander niet kent gebruik je je eerste positieve indrukken

Rol oplossingsgerichte coach

Water the flowers, not the weeds

Positieve bekrachtiging & negatieve straf

Een oude indiaan zei over zijn innerlijke strijd:
"In mij wonen twee honden. De ene is gemeen, de andere is goed.
"Wie wint?", vroeg zijn kleinzoon.

"De hond die ik het meeste eten geef",
antwoordde de oude man.

Positieve focus

Welke hond geef jij het meeste eten?

Probleemgericht

Focus op problemen, wat cliënten niet willen, oorzaken, negatieve emoties, nadelen, tekortkomingen, mislukkingen, risico's en hun gevreesde toekomst

Ergo: minder creativiteit, flexibiliteit en empathie

Oplossingsgericht

Focus op wat cliënten voor problemen in de plaats willen, uitzonderingen, positieve emoties, voordelen, sterke kanten, successen, kansen en hun gewenste toekomst

Ergo: meer creativiteit, flexibiliteit en empathie

Interview je buurman/vrouw

Wat heb je vandaag tot nu toe gedaan dat goed voor je is?

Wat heb je vandaag nog meer gedaan dat goed voor je is?

Wat nog meer?

Wat nog meer?

Samenwerkingsrelatie

Bezoekertypische relatie: cliënt is gestuurd (onvrijwillig) en heeft geen probleem. Omgeving heeft probleem of maakt zich zorgen

Klaagtypische relatie: cliënt is vrijwillig en lijdt onder probleem. Ziet zichzelf niet als deel van probleem en/of oplossing: de ander/iets anders moet veranderen

Klanttypische relatie: cliënt is vrijwillig en lijdt onder probleem. Ziet zichzelf wel als deel van probleem en/of oplossing *en is veranderingsbereid*
Zolang je geen deel bent van de oplossing, ben je deel van het probleem!

Session Rating Scale (SRS V.3.0)

Name _____ Age (Yrs):____
ID# _____ Sex: M / F
Session # ____ Date: _____

Please rate today's session by placing a mark on the line nearest to the description that best fits your experience.

Relationship
I did not feel heard, understood, and respected. — Examination Copy Only — I felt heard, understood, and respected.

Goals and Topics
We did *not* work on or talk about what I wanted to work on and talk about. — Examination Copy Only — We worked on and talked about what I wanted to work on and talk about.

Approach or Method
The therapist's approach is not a good fit for me. — Examination Copy Only — The therapist's approach is a good fit for me.

Overall
There was something missing in the session today. — Examination Copy Only — Overall, today's session was right for me.

The Heart and Soul of Change Project
www.heartandsoulofchange.com

© 2002, Scott D. Miller, Barry L. Duncan, & Lynn Johnson

"'Increasing their successes, that's my job"

Insoo Kim Berg (mede-grondlegger oplossingsgerichte therapie)

Wat neem je mee?

Help je collega vijf dingen of ideeën te beschrijven die hij/zij op het werk kan gebruiken en die hem/haar het idee zullen geven dat deze workshop de moeite/tijd/geld waard is geweest
(2x 5 minuten)

Hartelijk dank voor je aandacht

www.fredrikebannink.com
@FredrikeBannink