



Beste collega,

Leuk dat jij bij de workshop ‘Coach jezelf in dynamische tijden’ van InterCoach was.

We hebben je in deze sessie meegenomen in een model (de coachmatrix van Kouwenhoven) dat behulpzaam kan zijn om te reflecteren op een situatie die jou bezig houdt. Dit model hebben we aangevuld met een aantal behulpzame vragen. Ook hebben we je laten ervaren wat de kracht is van stilstaan bij je gevoel en je behoefte en die behoefte te vertalen naar een eerste kleine stap. In deze presentatie kun je alles nog eens nalezen.

In de bijlage vind je ook informatie over individuele coachtrajecten bij InterCoach. Wil je meer informatie over onze dienstverlening of heb je een andere vraag? Stuur dan een mail naar intercoach@rijksoverheid.nl, onder vermelding van ‘Week van het werkplezier’. We komen graag met je in contact!

Met vriendelijke groet,

Alice de Haan, Ellen Molenaar en Marlies Offerman

Programmamanagers

InterCoach

Collega-coaching voor een zelfbewuste en lerende overheid

Rijksorganisatie voor Ontwikkeling, Digitalisering en Innovatie



Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
*Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties*

INTERCOACH

*Coach jezelf in
dynamische tijden*

Welkom!

Marlies Offerman, Ellen Molenaar, Alice de Haan,
Hilde Vossen



**Ik lig 's nachts
weleens wakker
van mijn werk.**

INTERCOACH

*"Ik heb goede
handvatten gekregen
waarmee ik beter
mijn grenzen kan
aangeven."*



*"Ik sta bewuster stil
bij hoe ik in
bepaalde situaties
zal reageren."*

**Als ik nee zeg,
ben ik die
zeurende collega.**



**Doe ik het wel
goed genoeg?**

INTERCOACH

*"Ik heb meer inzicht
gekregen in wie ik
ben en waar ik voor
sta."*

Check-in:

Wat laat jij achter je om hier nu te kunnen zijn?





Wat is jouw coachvraag?

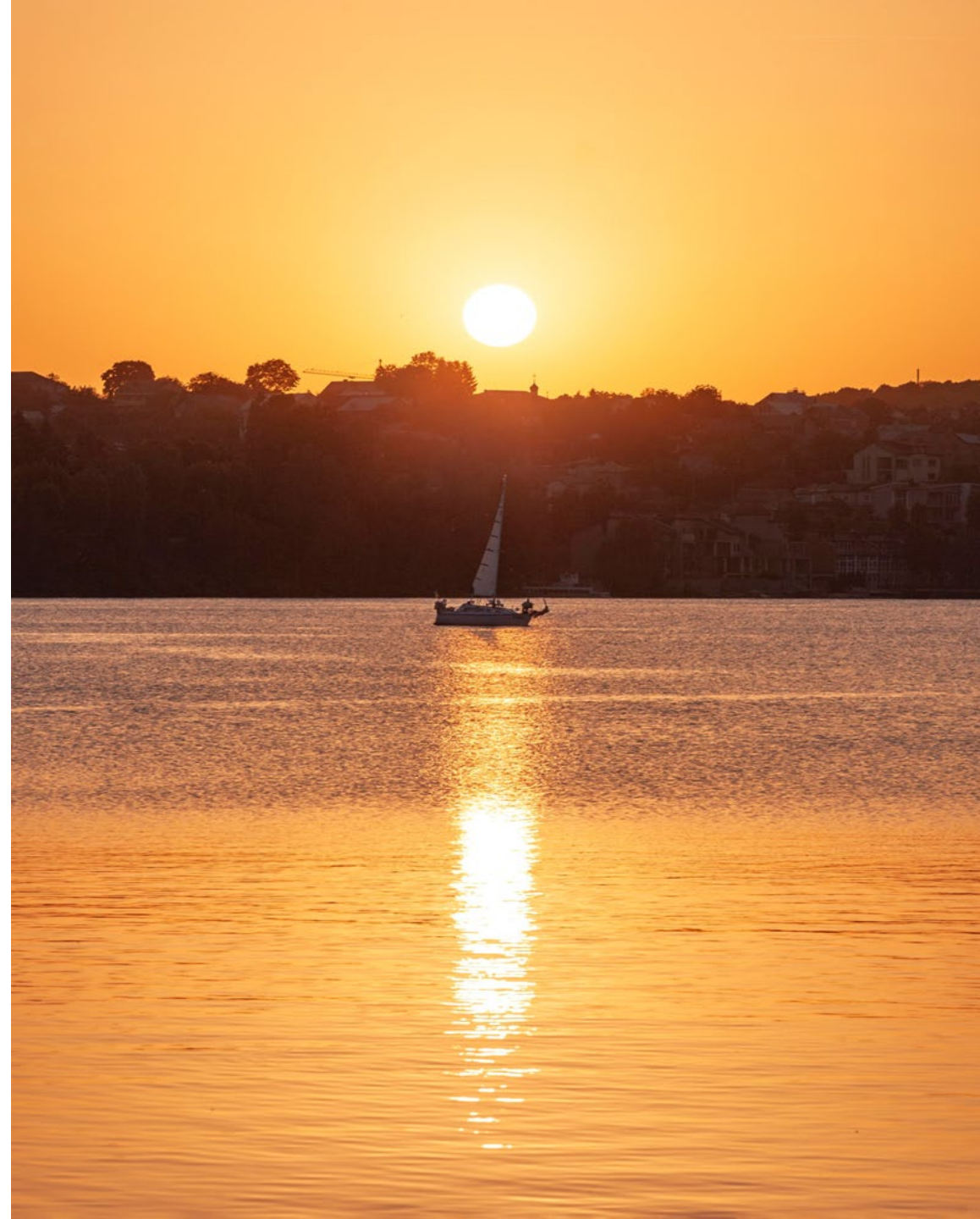


Coachmatrix





Wat komt er bij je op als
je dit ziet?





1. FEITEN

Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk:

Wat neem je waar?

Wat zijn je gedachten?

Waarover maak je je druk?

Wat zijn concrete zaken die lastig voor je zijn?

Probleem Gevoelens

Waar heb je last van?
Wat voel je?

Voelen

Actie (=gedrag)

Wat ga je doen?
Hoe ga je dat doen?

SMARTIE

Doen

Doel Behoefte

Wat zou je willen?
Wat is je doel?

Behoeften



1. Feiten

Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk:

Wat neem je waar?

Wat zijn je gedachten?

Waarover maak je je druk?

Wat zijn concrete zaken die lastig voor je zijn?

Actie (=gedrag)

Wat ga je doen?
Waarom ga je dat doen?

ACTIE
doen

**Check op
aannames:**

Is het waar?

Probleem Gevoelens

Waar heb je last van?
Wat voel je?

Voelen

Doel Behoeftes

Wat zou je willen?
Wat is je doel?

Behoeften

Coachmatrix



Feiten

Wat zijn de feiten?
Wat vind je ervan, gedachten?

Denken

Actie (=gedrag)

Wat ga je doen?
Hoe ga je dat doen?

SMARTIE

Doen

2. PROBLEEM / GEVOELENS

Wat gebeurt er bij jou van binnen:

Gevoelens, emoties, lichamelijke sensaties?
Wat zie je jezelf doen en hoe voel je je daarbij?
Wat moet jij (niet) van jezelf?
Wat geloof jij over jezelf?

Doel

Behoefte

Wat zou je willen?
Wat is je doel?

Behoeften

check in bij jezelf:

Hoofd – wat zijn mijn gedachten?

Hart – welke emoties ervaar ik?

Lichaam – wat voel ik in mijn lijf?



Coachmatrix



Feiten

Wat zijn de feiten?
Wat vind je ervan, gedachten?

Denken

Actie (=gedrag)

Wat ga je doen?
Hoe ga je dat doen?

SMARTIE

Doen

Probleem Gevoelens

Waar heb je last van?
Wat voel je?

Voelen

3. DOEL / BEHOEFTE

Wat is jouw doel?
Maak het zo concreet mogelijk!

Wat zou jij willen?
Wat heb jij nodig?
Wat moet je loslaten om daar te komen?
Ben je bereid dit verlies te nemen?



Wat is je behoefte?

Ik voel me
Onzeker: kwetsbaar, bezorgd, angstig, onveilig
Ontevreden: uit balans, onrustig, geïrriteerd
Doelloos: ongestructureerd, ongefocust, chaotisch, verloren
Niet gesteund: ontmoedigd, in de steek gelaten, hulpeloos, verwaarloosd
Ongewaardeerd: niet gerespecteerd/erkend/gezien, ondergewaardeerd
Zwak: niet goed genoeg, onvoorbereid, overwerkt, uitgeput

Ik heb behoefte aan
Geruststelling, onbezorgdheid, stabiliteit, veiligheid
Harmonie, rust, vrede
Overzicht, structuur, duidelijke richting, heldere taken
Aanmoediging, praktische hulp, mentale steun, een omhelzing
Respect, erkenning, gezien worden, me trots voelen
Zelfvertrouwen, extra training, laten zien wat ik kan



SCHAALWANDELEN

van de huidige situatie
naar de ideale situatie





4. ACTIE (= GEDRAG)

Kom in beweging!

Welke eerste stap kun jij zetten?

Wat ga jij doen?

Hoe ga jij dat doen?

Wie of wat uit je omgeving ga je daarbij betrekken?

Feiten

Wat zijn de feiten?

Wat vind je ervan, gedachten?

Denken

Probleem Gevoelens

Waar heb je last van?

Wat voel je?

Voelen

Doel Behoeftes

Wat zou je willen?

Wat is je doel?

Behoeften



Kom in beweging!





4. ACTIE (= GEDRAG)

Welke eerste stap kun jij zetten?
Bespreek in kleine groepjes:

Wat ga jij doen?
Hoe ga jij dat doen?
Wie of wat uit je omgeving ga je daarbij betrekken?

Feiten

Wat zijn de feiten?
Wat vind je ervan, gedachten?

Denken

Probleem Gevoelens

Waar heb je last van?
Wat voel je?

Voelen

Doel Behoeftes

Wat zou je willen?
Wat is je doel?

Behoeften

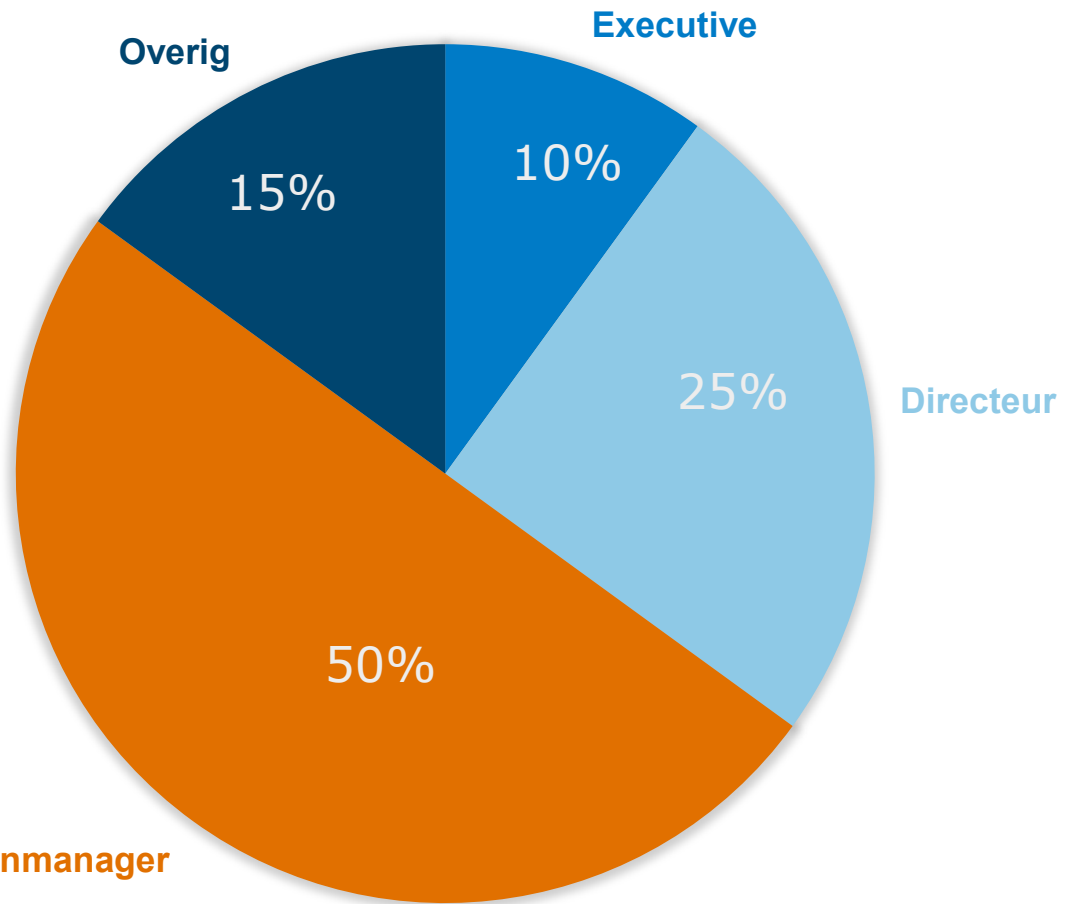


Wat doet InterCoach?

1. Individuele coaching
2. Intervisie
3. Opleidingen
 - Toetreden coachnetwerk
 - Coachend leidinggeven en coachingsvaardigheden
4. Trainee Ontwikkeltrajecten



COACHNETWERK VAN INTERCOACH



403 Coaches



259



144



- > InterCoach is onderdeel van het Rijk. Dus geen ingewikkeld inkooptraject.
- > Sommige ministeries hebben samen afspraken gemaakt over leeractiviteiten
- > InterCoach heeft binnen die leeractiviteiten een plek
- > Voordeel coachee: eenvoudig toegang tot coachtraject



Wat onze coaches zeggen....

"Het geeft een goed gevoel wanneer ik mensen een stapje verder kan helpen. Daarnaast leer ik als coach ook van de gesprekken en dat kan ik weer toepassen in mijn dagelijkse werk als leidinggevende."





En wat zeggen de coachees over onze coaches..?

- > “Ze is confronterend op een niet veroordelende manier. Heel professioneel en ook toegankelijk”
- > “Ik heb weer een hoop geleerd en tools gekregen om zelf mee verder te gaan”
- > “Coach begreep vanuit zijn ervaring mijn bestuurlijke vraag erg goed.”
- > Gemiddelde waardering 8,7



InterCoach is een belangrijke schakel
voor een zelfbewuste, lerende en
daarmee beter functionerende
overheid!



"Ik had geen idee dat intervisie zo snel, zoveel kon opleveren. Qua nieuwe handelingsperspectieven waar ik en andere deelnemers in de praktijk mee aan de slag kunnen." (projectleider)

Volg InterCoach op LinkedIn



<https://www.rijksorganisatieodi.nl/intercoach>

Volg ons op:

