

# Handboek Progressiegericht Coachen

*Een praktische gids  
voor coaches en studenten*



Just-in-Time Books

**DRIEBERGEN**

Just-in-Time Books

E-mail: [info.justintimebooks@gmail.com](mailto:info.justintimebooks@gmail.com)

Omslag: Brent Visser

© 2018, Coert Visser

ISBN 9789079750078

NUR 808

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Mocht u fouten aantreffen in dit boek dan stellen wij het op prijs als u deze door zou willen geven via [info.justintimebooks@gmail.com](mailto:info.justintimebooks@gmail.com).*

*We zullen nooit een punt bereiken waarop verdere progressie niet meer  
voorstelbaar en realiseerbaar is.*

# Inhoud

Voorwoord ..... 8

## I. COACHING.....10

1. Inleiding.....	11
1. Aannames in progressiegericht werken .....	12
2. Aannames over mensen .....	15
3. Aannames over betekenisvolle progressie.....	18
4. Aannames over duurzame inspanning.....	22
5. Aannames over effectieve gesprekken.....	24
6. Progressiegericht werken en authenticiteit.....	26
8. Opbouw van het boek.....	30
2. Coaching via de 7-stappenaanpak.....	33
1. De structuur van het gesprek .....	34
2. De nuttigheidsvraag .....	43
3. De vraag naar de progressiebehoefte .....	45
4. De vraag naar de gewenste situatie.....	48
5. De platformvraag .....	52
6. De vraag naar eerdere successen.....	55
7. De vraag naar de volgende stap .....	60
3. Ondersteunende basisvaardigheden voor coaches .....	63
1. Ruimte bieden .....	64
2. De houding van niet-weten .....	68
3. Eerst aansluiten dan doorschakelen .....	71
4. Normaliseren.....	75
5. Doorvragen naar eigen gewenst gedrag.....	78
6. Samenvatten in de woorden van de cliënt.....	82
7. Positief herformuleren.....	84
8. De perspectiefwisselvraag.....	87
9. Schaalvragen.....	89
10. De cirkeltechniek.....	94
11. Autonomie-ondersteuning.....	99
12. Groeimindsetondersteuning.....	104
13. Progressie-ondersteunende feedback.....	107

4. Technieken voor bijzondere coachingssituaties.....	112
1. De kantelinterventie .....	113
2. Geven van tips, uitleg en feedback.....	115
3. De vraag naar uitzonderingen.....	121
4. De continueringsvraag .....	123
5. De wat-gaat-er-al-beter vraag.....	126
6. De copingvraag.....	128
7. De vraag naar het overwinnen van de aandrang.....	131
8. De optimismevraag.....	134
9. De observatiesuggestie .....	137
10. De toekomstprojectievraag .....	140
11. Effectief reageren op boosheid .....	143
12. De plus achter de min zoeken .....	147
13. Mutualiseren .....	150
14. De consensusvraag .....	153

## **II. ANDERE CONTEXTEN ..... 156**

Het 4 progressiegerichte rollen model (4PR).....	156
5. Specifieke gespreksvormen .....	160
1. Intakegesprek.....	161
2. Progressiegerichte e-coaching.....	164
3. Feedback geven .....	166
4. ‘Nee’ zeggen.....	170
5. Stuurgesprek .....	174
6. Progressiegesprekken .....	184
7. Progressiegerichte procesconsultancy.....	188
8. Epistemologisch interviewen .....	190
9. Vier manieren om je manager te beïnvloeden.....	194
6. Activiteiten voor duo’s en groepen.....	198
1. Progressiegerichte trainingen .....	199
2. Progressiegerichte heisessies .....	204
3. Startoefeningen.....	208
4. Intervisie .....	210
5. De progressielunch .....	214
6. De reciprociteitsring .....	216
7. Deel je fantastische worsteling.....	218
8. Rollenspel met perspectiefwisselingen .....	221
9. Progressieprincipe in het team.....	223

10. Autonomie-ondersteunend lesgeven.....	226
11. Samen improviseren .....	229
12. Deliberate practice .....	231
13. Schriftelijke feedback geven .....	233
14. Het draaiknoppenmodel voor gedragsverandering .....	235
15. Bouwen van congruentie in progressiegericht werken.....	239
7. Individuele activiteiten .....	242
1. Zelfcoaching.....	243
2. Progressiedagboek.....	245
3. Motivatiedagboek.....	247
4. Mindsetdagboek.....	251
5. De als-dan-techniek .....	253
6. Ontwikkel je eigen progressiecontext .....	255
7. Actief leren in 5 stappen .....	258
8. Deep work.....	260
9. Snel schrijven .....	262
10. Expressief schrijven.....	265
11. Minitaak voor als je vastzit .....	267
12. Effectieve studiestrategieën .....	269
13. Versterken van je groeimindset.....	272
14. Versterken van je eigen motivatie.....	275
15. Ontwerp je eigen deliberate practice.....	280

### **III. DE PRAKTIJK .....283**

8. Cases gespreksvoering.....	284
1. Coachingsgesprek (Sandra).....	285
2. Coachingsgesprek (Ben).....	292
3. Onvrijwillige cliënt.....	305
4. Progressiegericht stuurgesprek.....	311
5. Stuurvraag aan leerling.....	315
6. Studiebegeleidingsgesprek (mindsetinterventie).....	317
7. Conflicthantering.....	323
9. Cases progressiegericht werken met groepen.....	331
1. Progressiegericht heidag.....	332
2. Teamcoaching.....	337
3. Stuurvraag bij pesten.....	340
4. Progressiegericht trainingsopzet .....	342

5. Het creëren van een leergierige cultuur .....	347
--	-----

#### **IV. THEORETISCHE EN PRAKTISCHE BRONNEN 355**

10. Oplossingsgericht werken .....	356
1. Wat er aan oplossingsgericht werken vooraf ging .....	356
2. De ontwikkeling van de oplossingsgerichte aanpak .....	358
3. De bijdrage van NOAM .....	360
11. Cognitieve fouten en psychologische effecten.....	363
1. Het baanbrekende werk van Kahneman & Tversky .....	364
2. Waar komen onze cognitieve fouten vandaan?.....	367
3. Beknopt overzicht van heuristieken en cognitieve fouten ...	370
4. Relevantie voor progressiegericht werken .....	375
12. Psychologische wetenschap .....	380
1. Wetenschappelijke psychologie: belangrijk en moeilijk .....	380
2. Soorten onderzoek.....	381
3. Replicatieonderzoek.....	384
4. Verbeteringen in psychologisch onderzoek.....	385
5. Wetenschap en progressiegericht werken .....	386
13. De psychologie van progressie .....	387
1. Het belang van betekenisvolle progressie .....	388
2. Het leveren van inspanning.....	393
3. De zelfdeterminatietheorie .....	401
4. Mindsettheorie.....	409
Appendix 1: Overzicht voorbeeldvragen .....	417
Appendix 2: Overige checklists.....	429
<b>Literatuur .....</b>	<b>438</b>
<b>Index.....</b>	<b>453</b>
<b>Over de auteur .....</b>	<b>460</b>