



Effectieve Coachvragen & Feedback

Door **Joyce van Binsbergen**

Ronde 4 – nr. 39 THEORIESESSIE

*Drs. **Joyce van Binsbergen** (49 jaar) is eigenaar, coach en trainer van Enjoy EsC een bedrijf dat zich mondiaal richt op mentale begeleiding in de sport en het bedrijfsleven. Joyce is internationaal expert op het gebied van Mindset en Effectieve Communicatie. Ze is zelf het wandelende voorbeeld dat je met de juiste mindset alles kan bereiken wat je wil. Na een gebroken nek met een 99% blijvende invaliditeit prognose van de artsen, wist ze toch haar jeugdroom waar te maken en uiteindelijk op het WK kwalificatietoernooi voor haar nationaal hockeyteam te spelen. Een paar jaar later gooide ze na een zware allergie aanval waarin Waar ze haar eigen hartslag uit zag gaan en een ternauwernood een bijna dood ervaring overleefde, het roer om en startte haar eigen bedrijf. Ze is ex-international in Schoonspringen en Hockey. Genieten, positiviteit, passie, gedrevenheid en enthousiasme zijn kenmerkend voor Joyce en haar manier van werken en als international speaker weet ze een ieder in de zaal te boeien, groeien en binden.*

Effectieve Coachvragen & Feedback

Als trainer/coach hebben we als doel om de sporter wat te laten leren en hem of haar optimaal te laten presteren naar zijn of haar kunnen. Vaak zijn we geneigd om alle informatie en kennis die we zelf tot onze beschikking hebben, te spuien en de sporter zo veel mogelijk van deze kennis te geven. Je loopt dan het gevaar dat je alleen op zenden gaat staan en vergeet te vragen naar de motivatie, drijfveren of het wat/hoe van het gedrag van de sporter. Daarom is het stellen van de juiste vragen en goed doorvragen van groot belang als je het grootste rendement uit de sporter wil halen. Voor een trainer/coach is het stellen van vragen, zijn of haar belangrijkste instrumentarium. Coachingsvragen hebben altijd als doel de sporter te laten reflecteren op diens eigen doen en laten.

Een goede trainer/coach zorgt ervoor dat de reflectie op het juiste niveau plaatsvindt. Soms is dat een reflectie op gedrag en een andere keer op kennis en vaardigheden; soms ook is het effectiever te reflecteren op het niveau van drijfveren, ambities, overtuigingen. Welke vragen stel je wanneer, wat maakt een coachingsvraag een effectieve vraag? En op welke verschillende manieren geef je nu concrete opbouwende effectieve feedback, waar de sporter dan ook meteen mee aan de slag gaat? En die feedback dan ook meteen van je aanneemt?

In deze workshop gaan we aan de hand van het Enjoy EsC model uitgebreid in op de mogelijke soorten vragen en ga je zelf aan de slag met je eigen manier van vragen (wat ben je nu gewend te doen) en waar zou je jezelf in willen bekwamen? Welke soort vraag is op welk moment handig om te stellen en hoe vind je de juiste ingang bij degene aan wie je de vraag stelt en feedback aan geeft? De workshop bestaat uit een theoriegedeelte en uit een deel zelfwerk en zelfreflectie.

Na deze training zal je:

- In staat zijn op een effectieve manier je vraag te formuleren;
- Weten welke vraag je het beste wanneer stellen kan;
- Wat de juiste manier is om effectieve feedback te geven;
- Je eigen favoriete manier van vragen stellen kennen;
- In staat zijn om op verschillende manieren en niveaus vragen te stellen en feedback te geven.

Deze training is bedoeld voor: Alle trainers/coaches die meer uit hun communicatie willen halen en op een effectievere en doelmatigere manier willen communiceren met hun sporter.

Website: <https://www.enjoyesc.biz/Over-Enjoy-EsC.html>

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 3 nummer 24)