

12 Topmodellen voor individuele coaching

Verzameld door Titia van der Ploeg

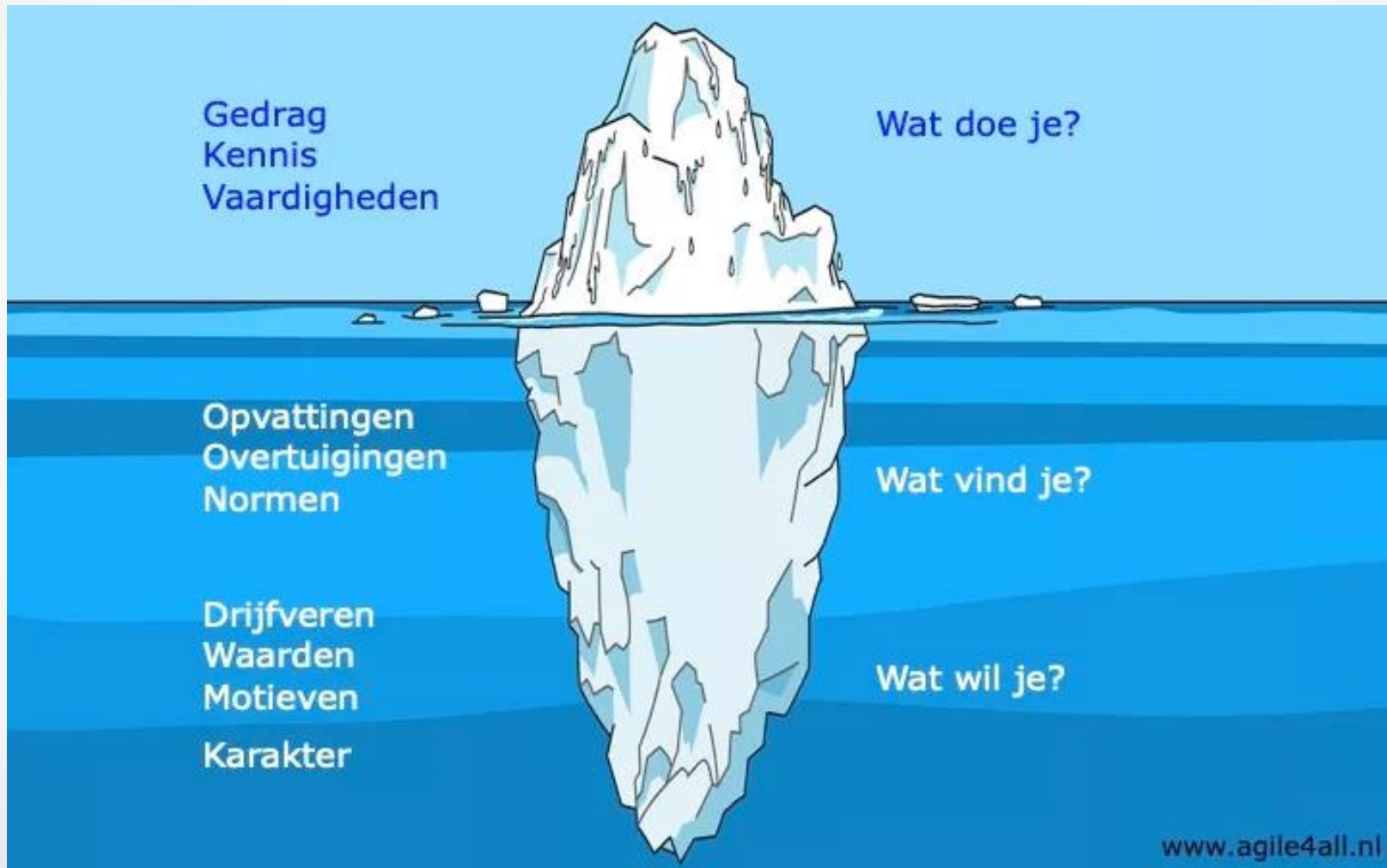


Overzicht topmodellen

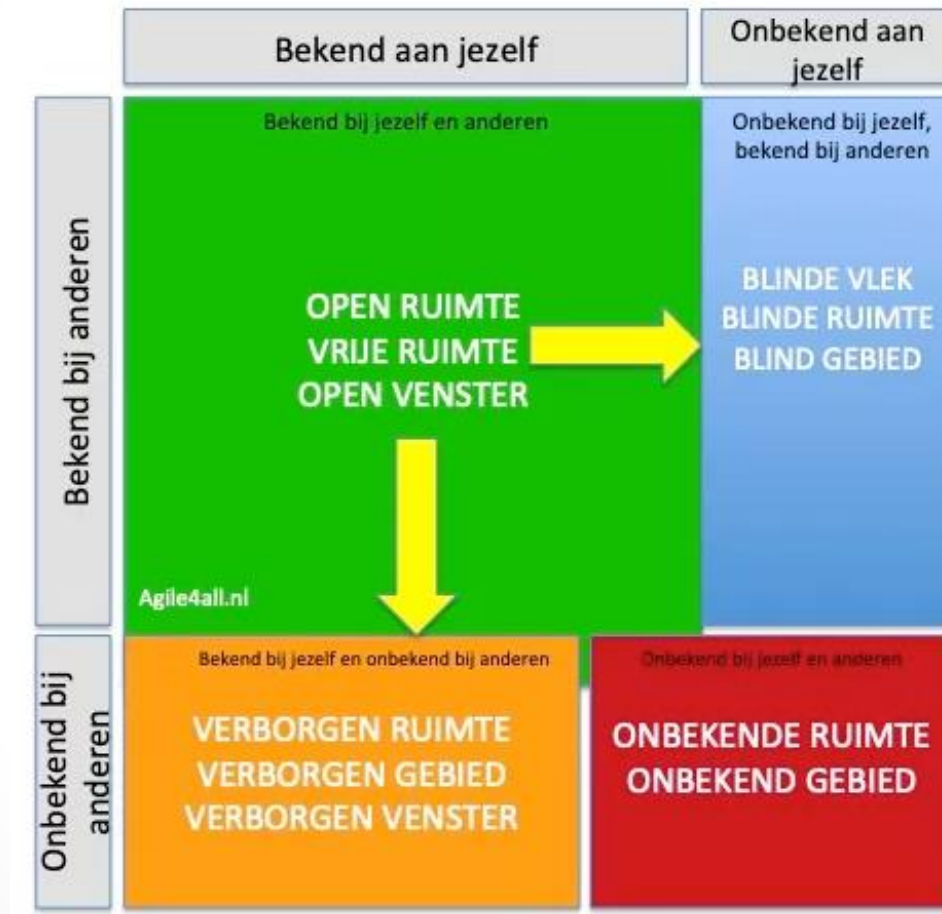
Er zijn talloze modellen waarmee je jezelf of een ander kunt coachen. Deze 12 zijn heel bruikbaar voor individuele coaching en begeleiding. Als je ze print en plastificeert, kun je ze direct inzetten in tweegesprekken. Tip: Op mijn website kun je gratis een werkboek over Tweegesprekken downloaden.

1. **Ijsbergmodel:** reflectie op waarden
2. **Johari-venster:** vergroten open ruimte, verkleinen blinde vlek, feedback
3. **Triademodel:** succesfactoren, resultaat hangt af van motivatie, capaciteit en gelegenheid
4. **Groeimindset:** The power of not yet, hoe inspanning tot resultaten leidt. Talentontwikkeling
5. **Ik ben oké, jij bent oké:** maak van jezelf geen slachtoffer en van de omgeving geen vijand
6. **DISC:** ben je van nature dominant en daadkrachtig, initiatiefrijk, sociaal en stabiel, of conscentieus?
7. **Stress:** balans tussen draagkracht en draaglast, stressfactoren herkennen
8. **NLP-coachmodel:** welke hulpbronnen en hindernissen kom je tegen op weg naar de gewenste situatie?
9. **Starrt:** reflecteer op een situatie en taak om in de toekomst betere resultaten te krijgen
10. **Korthagen:** reflecteer op een handeling, zoek alternatieven en probeer deze in de praktijk
11. **Executieve functies:** gedrags- en denkvaardigheden ontwikkelen
12. **Studenttype:** ben je een calculerende consument, een gedreven zelfontplooiër, of??

Ijsbergmodel, McLelland

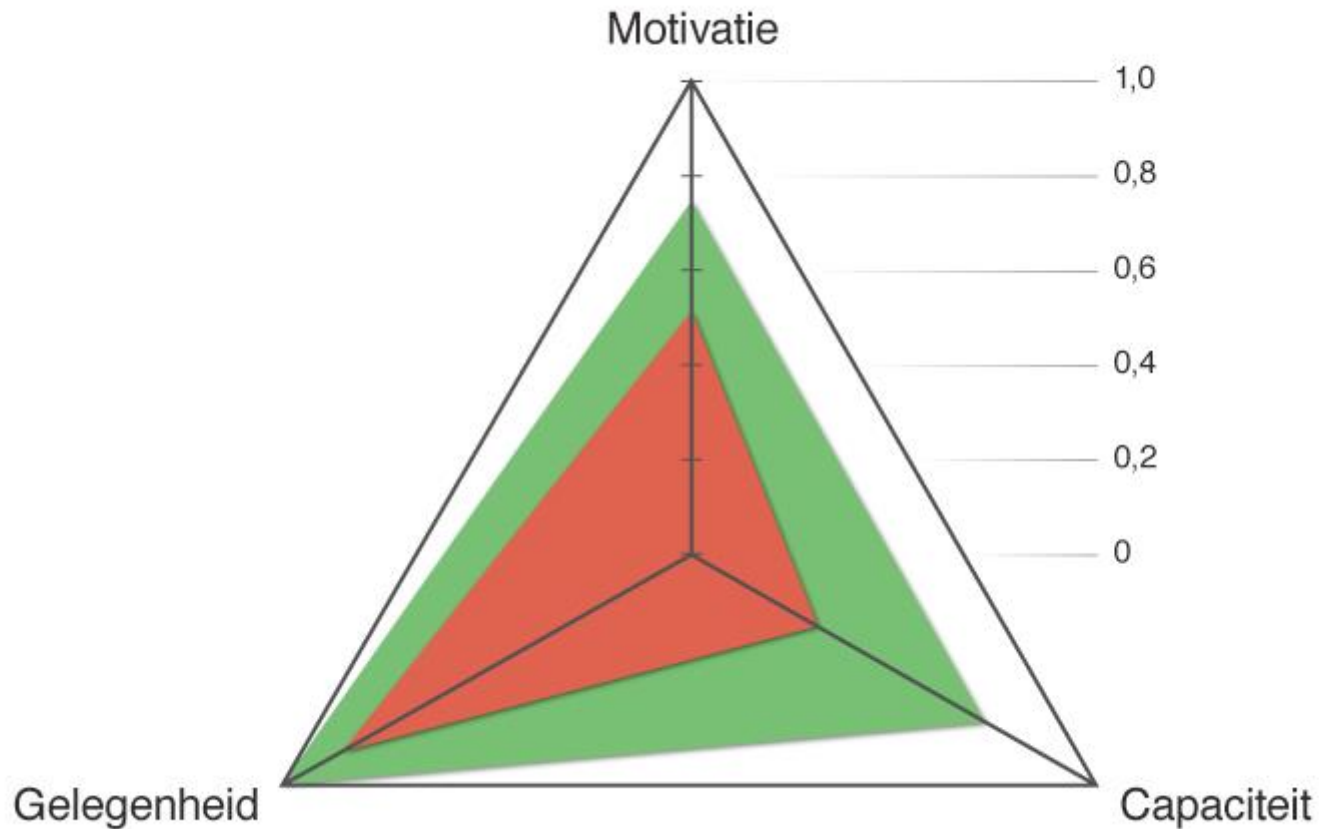


Johari-venster

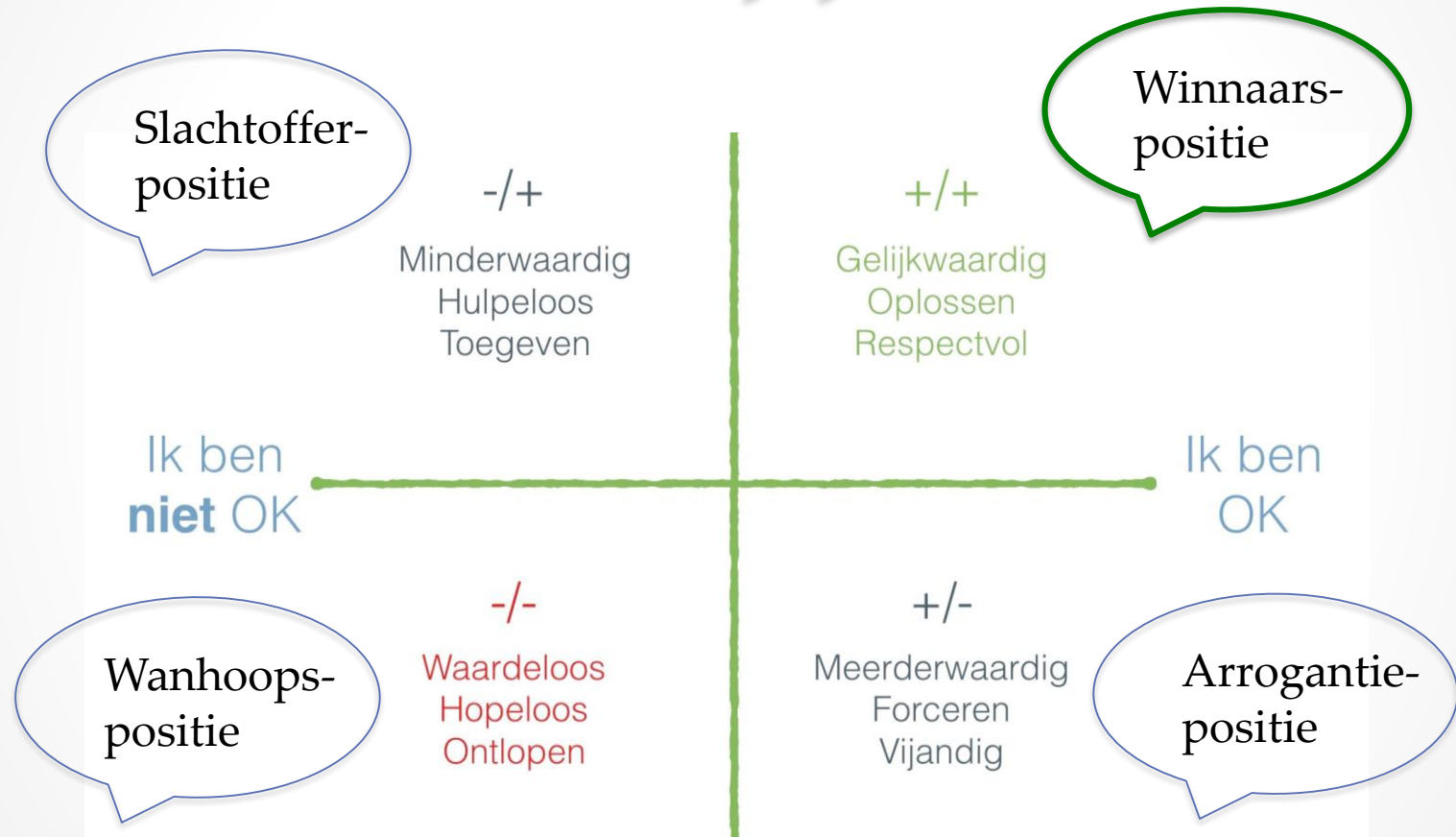


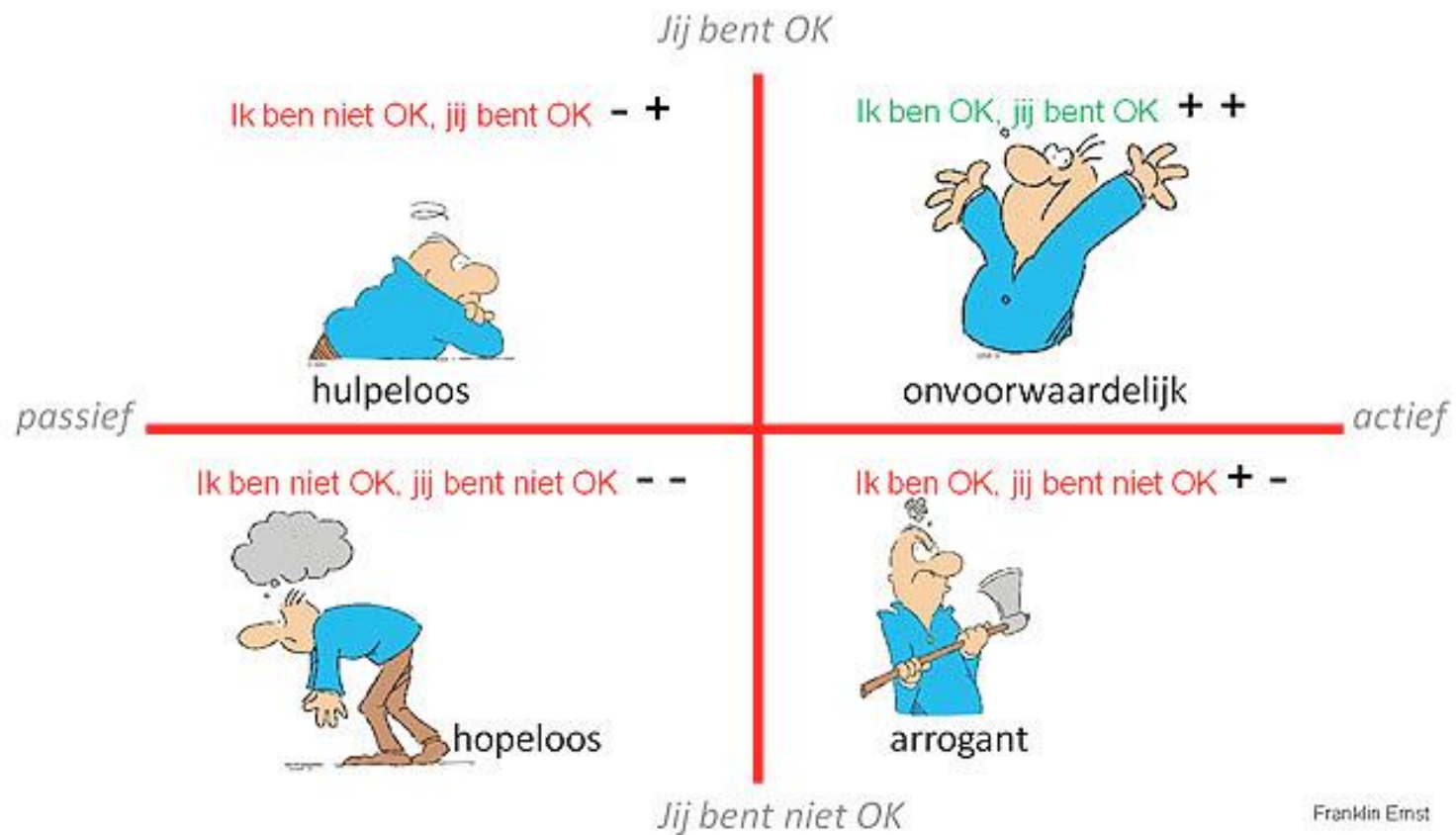
Joseph Luft en Harry Ingham

Triademodel, Theo Poiesz



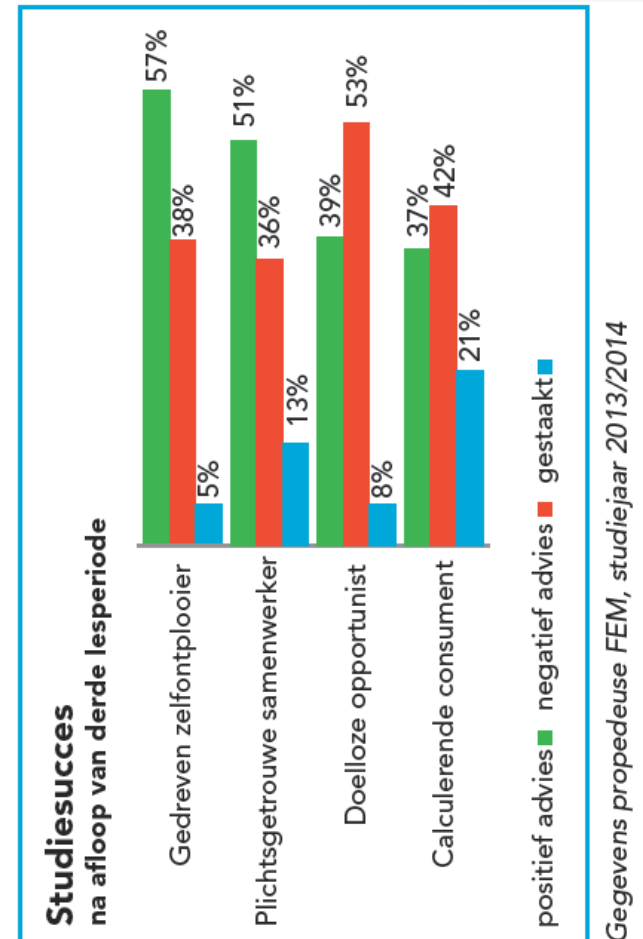
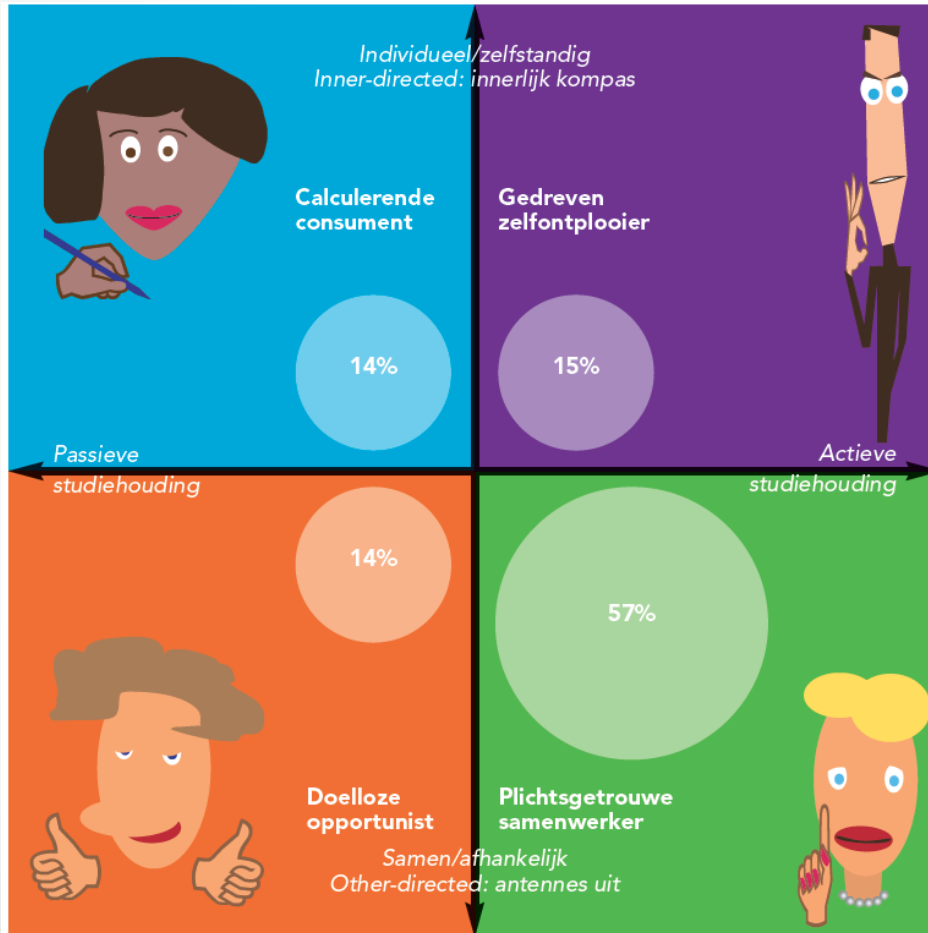
Ik ben oké, jij bent oké



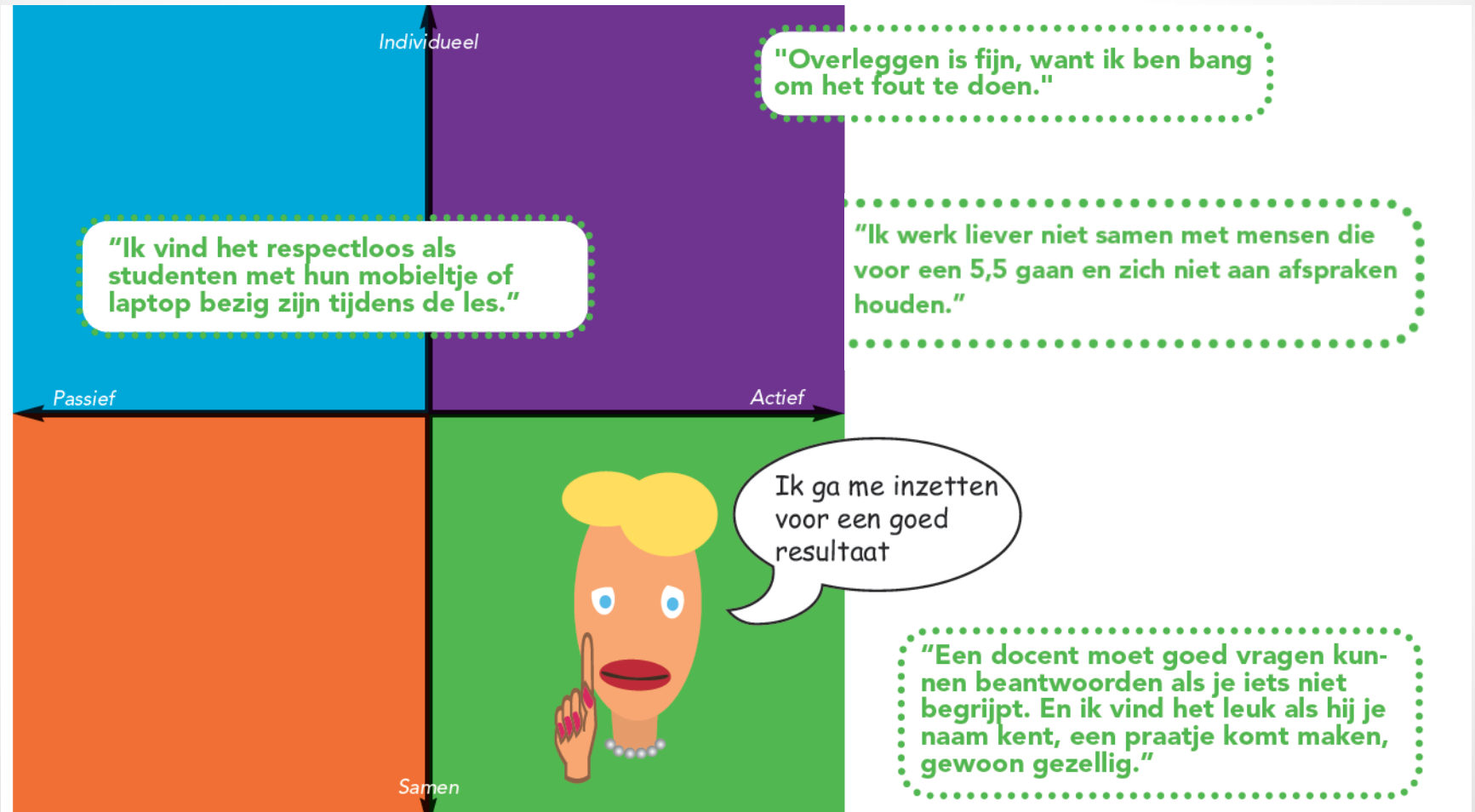


Franklin Ernst

Studenttypes



Wat beweegt de student?



Bron: Artikel Hogeschool Utrecht, Martin de Boer, *Wat beweegt de student*, met tips voor studenten en begeleiders

Wat beweegt de student?



Wat beweegt de student?



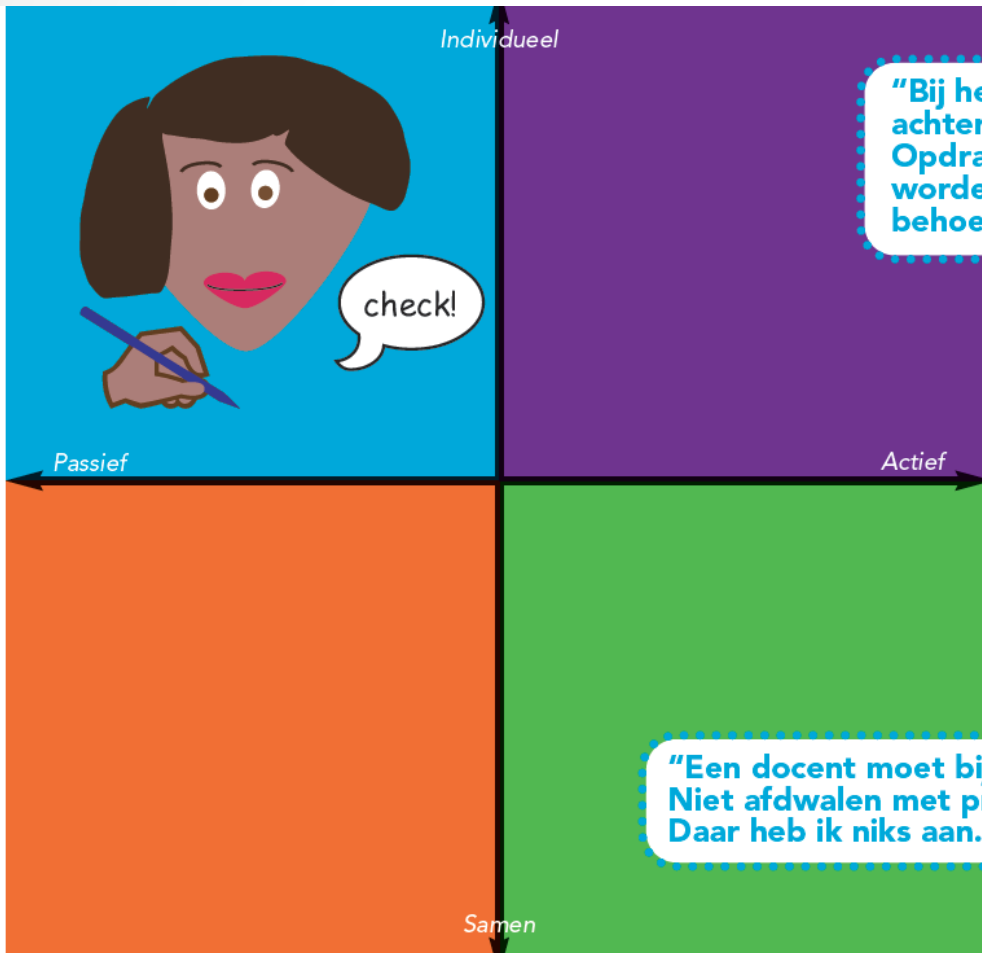
Wat beweegt de student?

"Ik heb gemerkt dat de opdrachten veel tijd kosten en zelf ben ik daar niet altijd even gemotiveerd voor. Ik werk het liefst alleen, of in kleine groepen. In een groep wil ik taken verdelen, op mijn manier."

"Bij het project kwam ik er lastig achter wat de bedoeling was. Opdrachten moeten duidelijker worden beschreven; ik heb behoefte aan meer structuur."

"Mijn zwakke punt is motivatie. Uiteindelijk ga ik altijd pas in de laatste week leren."

"Een docent moet bij de stof blijven. Niet afdwalen met praktijkverhalen. Daar heb ik niks aan."



VASTE MINDSET

intelligentie staat vast

Ik wil slim overkomen

GROEI MINDSET

intelligentie is ontwikkelbaar

Ik verlang om te leren

UITDAGINGEN

...vermijdt uitdaging

...omarmt uitdaging

OBSTAKELS

...geeft snel op

...houdt vol bij tegenslag

INSPANNING

...ziet inspanning als nutteloos of vervelend

...ziet inspanning als de weg naar meesterschap

KRITIEK

...negeert waardevolle negatieve feedback

...leert van kritiek

SUCCES VAN ANDEREN

...voelt zich bedreigd door het succes van anderen

...leert en raakt geïnspireerd door het succes van anderen

Zien geen mogelijkheden.
Hebben het gevoel vast te zitten.

Benutten van eigen potentieel.
Ervaren een groter gevoel van vrije wil.

DE MINDBROUWERIJ

Gebaseerd op ontwerp van Nigel Holmes

Groeien gaat niet vanzelf



Bron: Makingsense.nl



Bron: Talentenlab

Groei Mindset



Statische Mindset

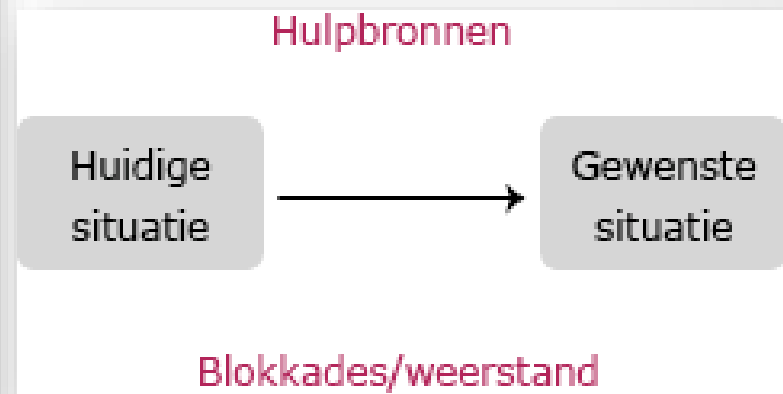


www.sportmindset.nl

NLP-coachmodel

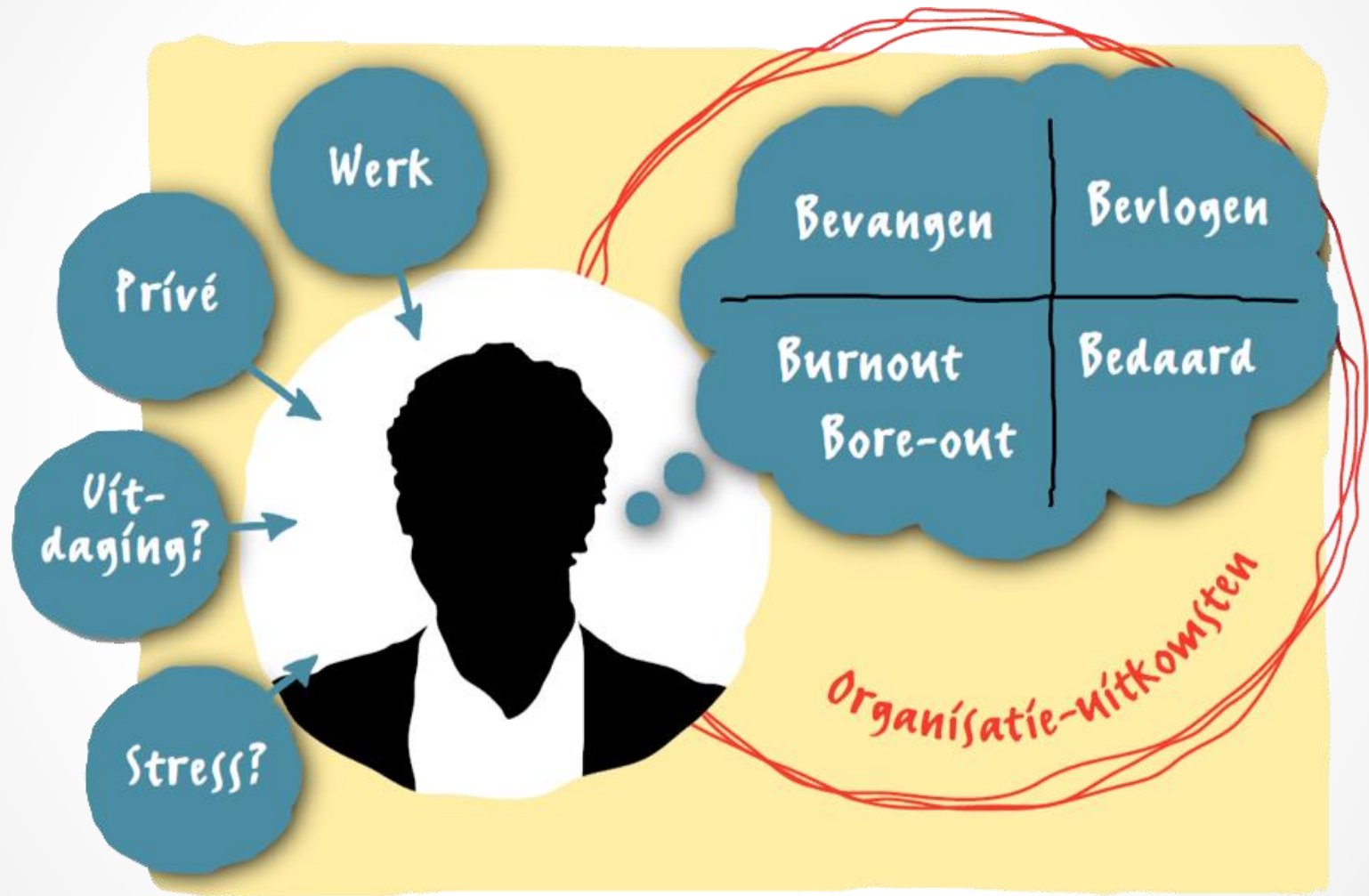


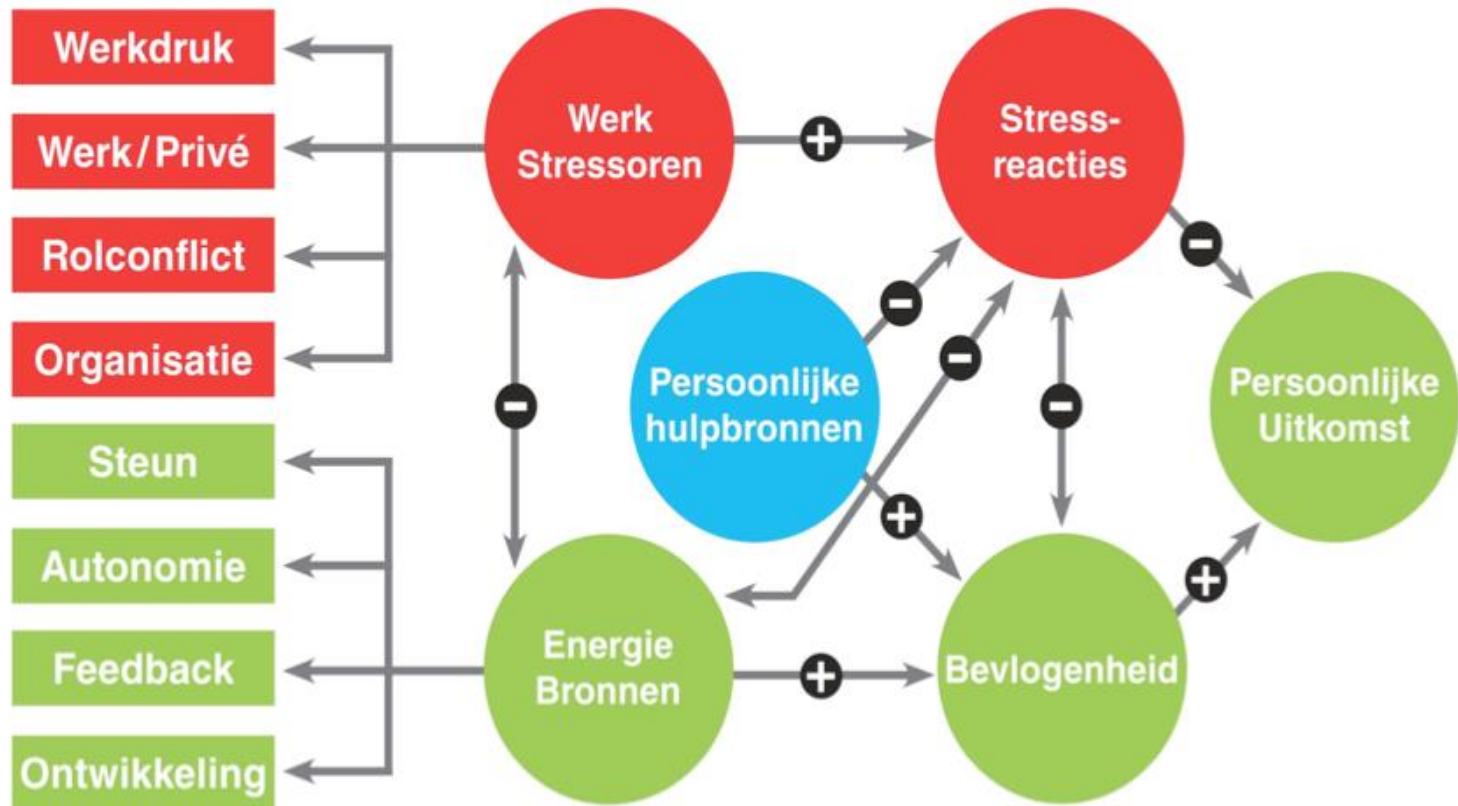
Bron: nlp-nu.nl



Bron: mijn-nlp.nl

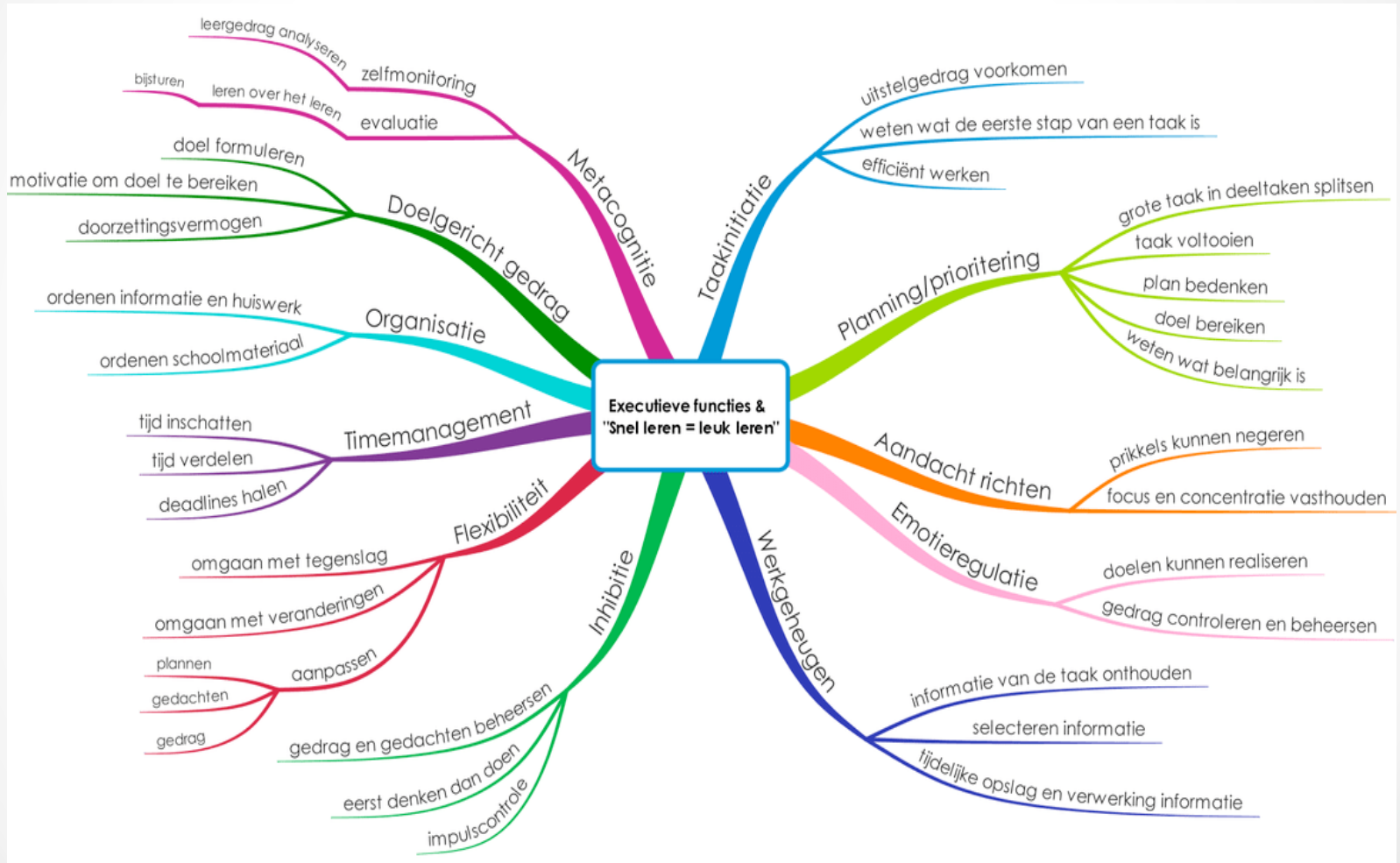
Stress





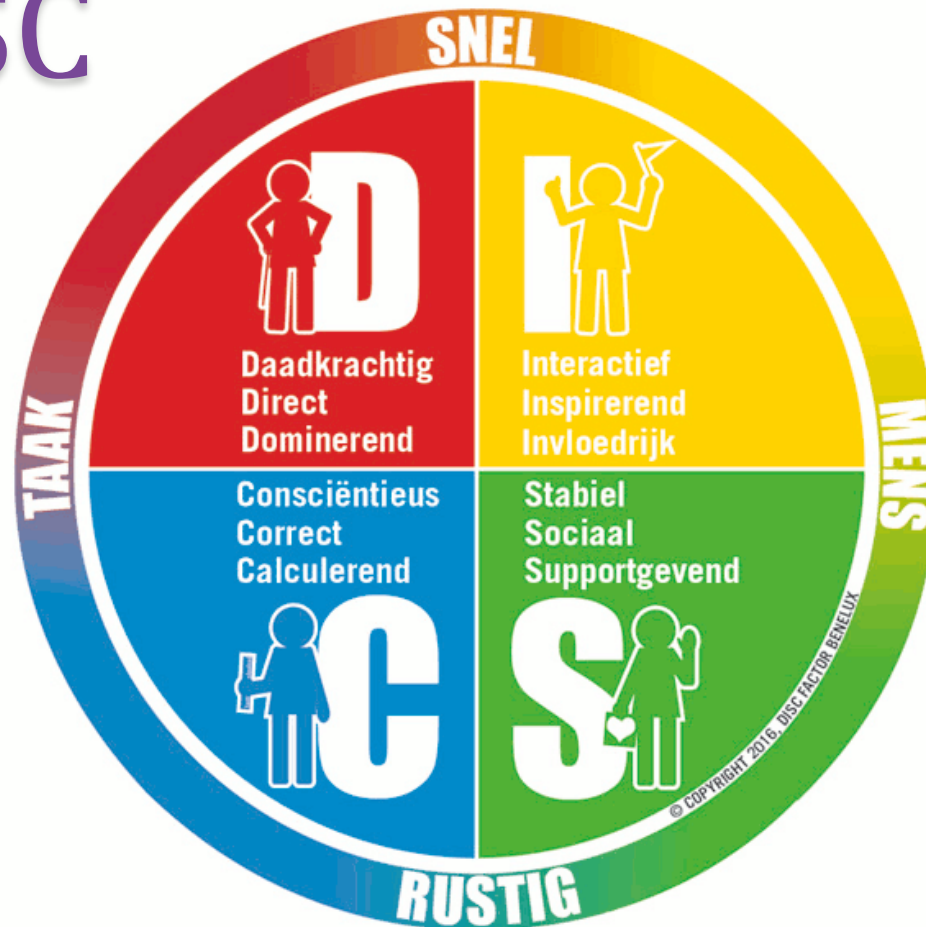
JobDemands-Resources model Arnold Bakker (JD-R model)

Executieve functies



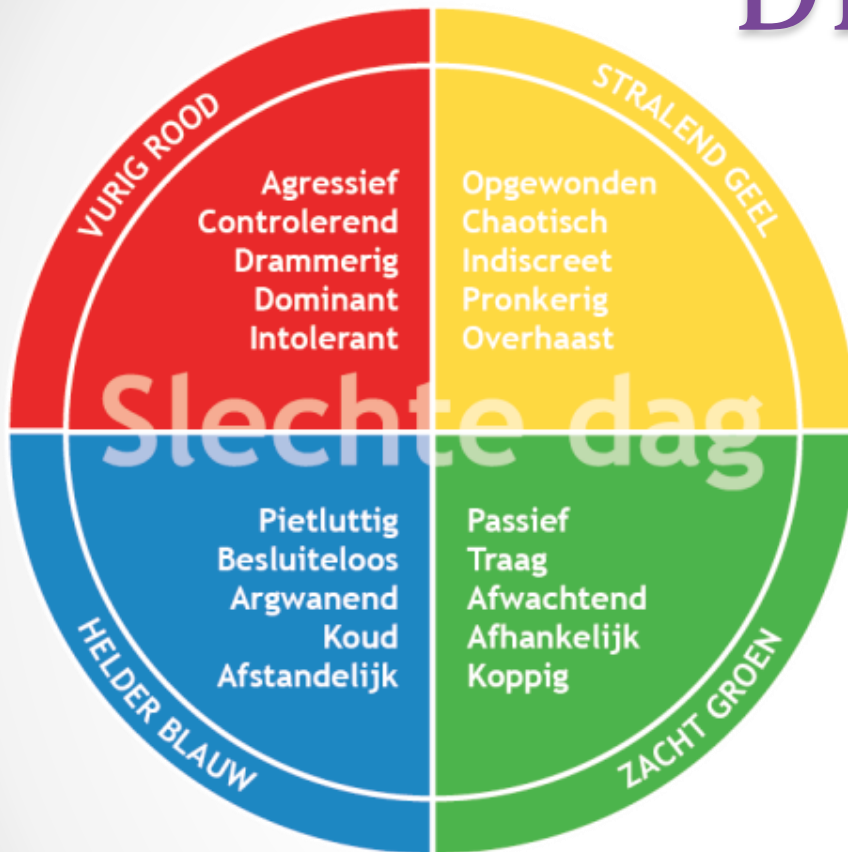
Bron: gedraggeenprobleem.jouwweb.nl/executieve-functies

DISC

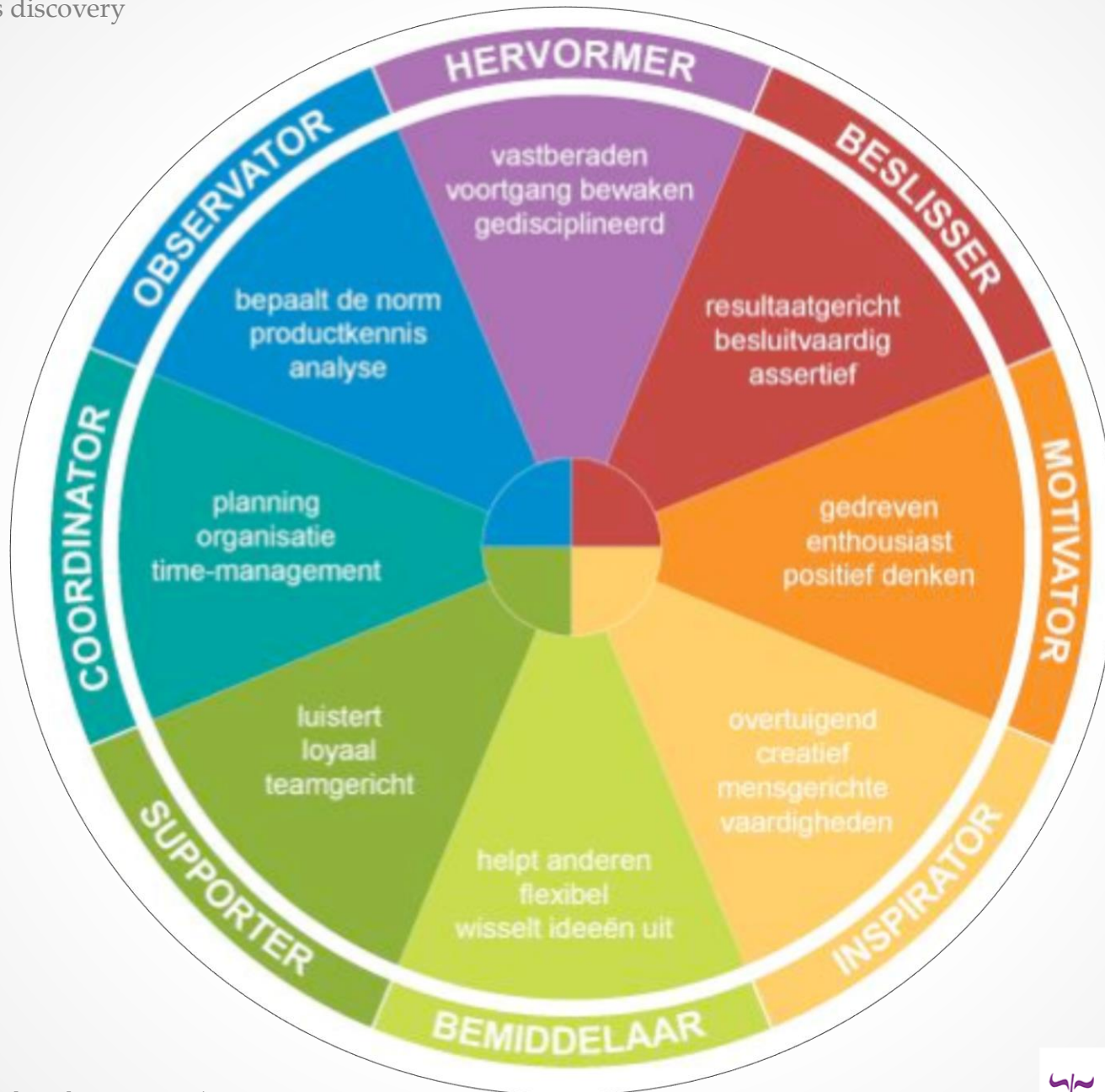


Bron: Insights discovery

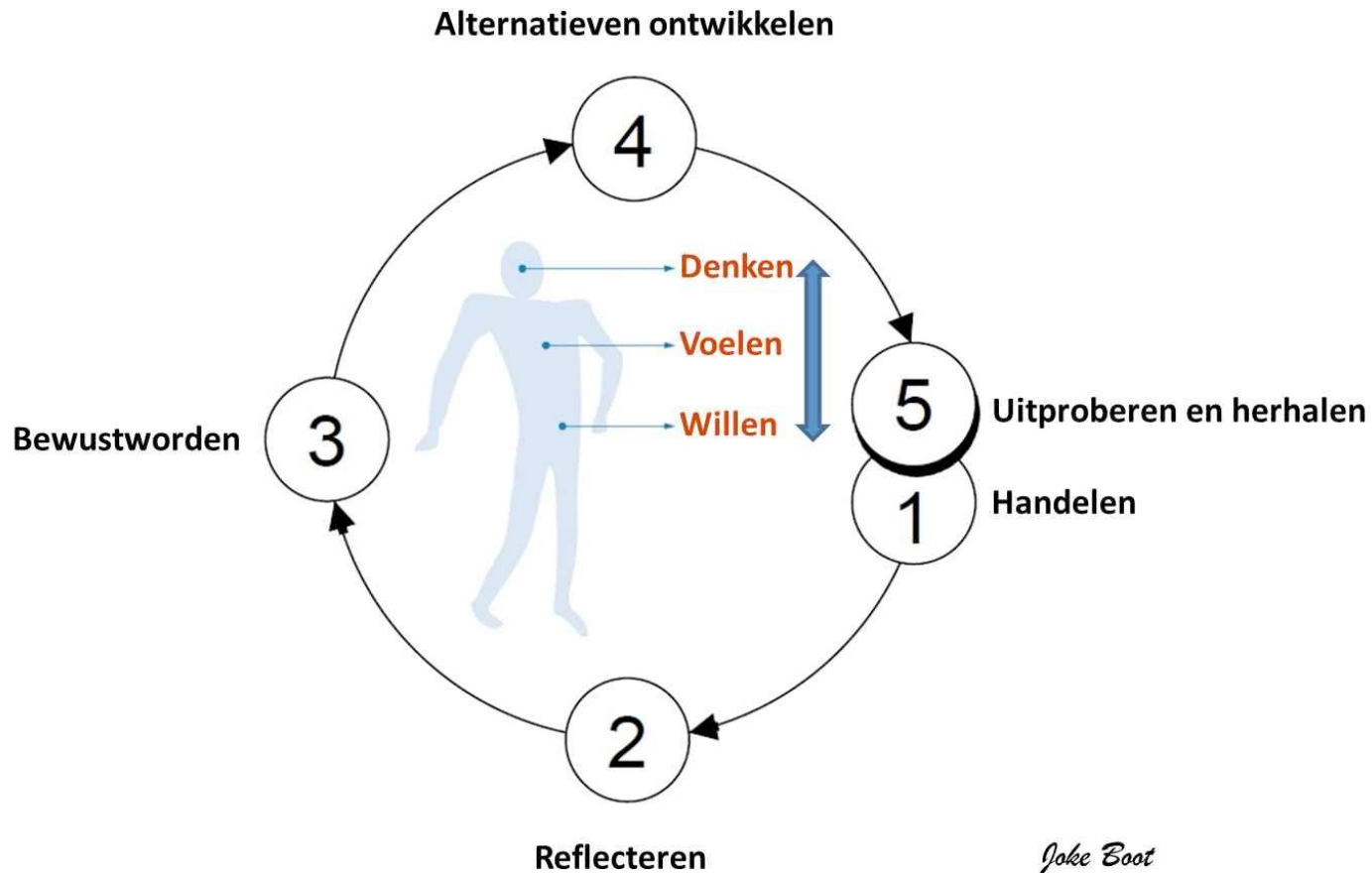
DISC



Bron: Insights discovery



Reflectiemodel Korthagen



Joke Boot

STARR(T)



NB Laatste T is van Transfer. Bron: Loopbaanregisseur.nl

Visie op opleiden en leren



Bureau 5 voor 9 werkt volgens de IMPACT-methode, op hoe goede leerresultaten behaald kunnen worden. IMPACT is een acroniem, dat staat voor:

I = Intelligent: werken met breinprincipes en meervoudige intelligenties/talenten

M = Motiverend en inspirerend, o.a. door aantrekkelijke werkvormen

P = Persoonlijk en veilig, maar met veel interactie

A = Actief, als deelnemer ben je continu zelf actief

C = Creatief: werken met eye-openers, speelse werkvormen en via keuzemomenten

T = Transfergericht: deelnemers kunnen het geleerde toepassen

Tijdens elke activiteit van Bureau 5 voor 9 wordt deze visie in de praktijk gebracht. Het resultaat van actief deelnemen is dat mensen veel meer plezier hebben en meer onthouden van wat ze aangereikt hebben gekregen. En dat betaalt zich blijvend terug.

Over mij



Mijn naam is **Titia van der Ploeg** en ik werk als communicatietrainer, docent, coach en facilitator. Inmiddels heb ik ruim 25 jaar ervaring in het maken en toepassen van activerende werkvormen. Mijn werkmotto: 'Help mij het zelf te doen', vormt de basis van elke training of coaching die ik geef. Deelnemers nemen zelf het heft in handen, van mindmappen tot presenteren. Daarnaast spreek ik veel en graag op congressen en ben ik auteur van diverse boeken, zoals Training 2.0, Mindmappen, Taaltopics Vergaderen en Tweegesprekken. Met Lia Bijkerk maakte ik 'Aan het werk met Actiekaarten!', een tijdbesparende toolkit voor docenten en trainers om hun deelnemers leerstof veel beter te laten verwerken.

Heb je een opleidingsvraag voor jezelf of je organisatie, zoek je een spreker of wil je gewoon sparren? Neem dan contact met me op via titia@5voor9.com, via [LinkedIn](#) of bel me gerust.

Groet en tot ziens?

Titia

PS Als docent ben geregistreerd bij het CRKBO, bij de Nederlandse Orde van Beroepstrainers ben ik gecertificeerd Mastertrainer. Ik ben daar bovendien uitgeroepen tot Trainer van het Jaar 2014/2015.

