

## Inhoudsopgave

0 De start van een coachtraject .....	3
1 De elementenvierhoek .....	5
1.1 De Elementenvierhoek .....	5
1.2 Een elementenvierhoek interpreteren.....	10
1.3 Zes elementenvierhoeken als voorbeeld .....	11
1.4 Aanknopingspunten voor verdere ontwikkeling. ....	18
1.5 De elementen vierhoek toepasbaar op cultuur en kwaliteit van gezin en organisatie	24
2 Balans Kleurentest.....	25
2.1 Het enneagram .....	25
2.2 De Balans Kleurentest .....	26
2.3 Het reflecteren op de testuitslag.....	45
Samenvatting Balans Kleuren .....	49
3 Kernkwaliteiten.....	51
3.1 Kernkwaliteit .....	51
3.2 Valkuil.....	51
3.3 Uitdaging .....	52
3.4 Allergie .....	53
3.5 Het kernkwadranten schema.....	55
3.6 Dubbelkwadrant .....	55
3.7 Ten slotte.....	57
4 De biografie .....	59
4.1 Uiterlijke en innerlijke levenslijnen .....	59
4.2 Levensritmen .....	60
4.3 Ontwikkelingsstadia .....	63
4.4 Biografisch onderzoek .....	65
5 Van wens naar werkelijkheid .....	69
5.1 De creatiespiraal .....	69
5.2 Dromenlijst .....	73
5.3 Gereedschappen om doelen te formuleren.....	76
5.4 Feedback naar jezelf: meten en belonen .....	78

6 Omgaan met emoties .....	81
6.1 Rationeel Emotieve Therapie (Albert Ellis) .....	81
6.2 Niet helpende gedachtepatronen, irrationele gedachten en hoe je ze om kunt buigen. .....	89
6.3 Tenslotte: even terugkijken en vooruitzien .....	92
7 De logische niveaus: de juiste vraag op het juiste moment .....	93
7.1 Niveau 1 Omgeving: Wat is er aan de hand? .....	94
7.2 Niveau 2 Gedrag: Wat doe ik? .....	94
7.3 Niveau 3 Capaciteiten: Hoe doe ik het? .....	94
7.4 Niveau 4 Overtuiging: Waarom doe ik zus of zo? .....	95
7.5 Niveau 5 Identiteit: Wie ben ik? .....	95
7.6 Niveau 6 Zingeving: Waar doe ik het voor? .....	95
8 Persoonlijke vaardigheden en –effectiviteit .....	97
8.1 Competenties .....	97
8.2 Competentie Ontwikkel Plan .....	98
8.3 360° feedback .....	98
8.4 Persoonlijke SWOT .....	99
9 Systemisch coachen .....	101
10 Overige coachingsvaardigheden .....	103
10.1 De STAR-werkwijze .....	103
10.2 Basisregels voor het cv .....	106
10.3 Het 4-stappenplan (GROW - model) .....	111
10.4 Zelfsturende vragen .....	113
10.5 Stellingen voor zelfreflectie .....	114
10.6 Coach Checklist .....	115
10.7 De ervaringscirkel .....	116
10.8 Het SCORE model .....	119
10.9 Een coachende houding .....	121
10.10 De kunst van het stellen van vragen (voorbeelden) .....	123
10.11 De Roos van Leary .....	125
10.12 Persoonlijke effectiviteit De 7 eigenschappen .....	129