



2 ZOMER AANSPOORDERS

WWW.2ESPOORCOACH.NL

coachingskill

KWALITEITEN & COMPLIMENTEN VRAGEN

Hai,

2e spoorcoachees vinden het over het algemeen niet zo makkelijk om hun eigen kwaliteiten te benoemen. Als ze deze wel weten te benoemen is het vaak gekoppeld aan de huidige functie.

Jij als 2e spoorcoach kan je coachees hier goed uitermate goed in ondersteunen.

Onderstaand 3 opdrachten die jij je coachees kunt geven om ze hierbij te helpen.

Groet,

Eliane



Opdracht

Opdracht 1 - kwaliteiten vragen

👉 Vraag aan minstens vijf mensen om een lijstje van vijf kwaliteiten die zij in je zien

Wanneer je die lijstjes ontvangt, lees ze rustig door, neem ze serieus en laat ze goed tot je doordringen.

Bespreek deze opdracht met jouw coach en bepaal samen aan welke mensen je adviezen gaat vragen hoe je jouw kwaliteiten kunt gaan inzetten bij een volgende baan. Dit kunnen dezelfde mensen, maar ook andere zijn.

Als je ze hebt ontvangen, lees ze dan kritisch door en bepaal zelf wat je ervan kunt leren, welke adviezen je zinvol vindt en welke je terzijde wilt leggen. Maak hieruit een overzichtelijke lijst van aandachtspunten

De volgende opdracht vinden de meeste mensen best spannend. Toch zijn achteraf de reacties enorm positief en is het van harte aan te bevelen deze opdracht op te pakken.

Top 5 kwaliteiten

1.

2.

3.

4.

5.



Opdracht

Opdracht 2 - complimenten vragen

👉 Kies gedurende de komende week vijf verschillende mensen uit aan wie je om een compliment gaat vragen.

Bekijk wat er gebeurt. Hou er rekening mee dat mensen verbaasd zijn en dat zij zich misschien onzeker gedragen.

Wanneer je een compliment krijgt, bekijk dan eerst of je het compliment prettig genoeg vindt om te ontvangen. Laat het compliment anders langs je afglijden. Als je een compliment ontvangt dat je ook inderdaad wilt ontvangen, neem er dan de tijd voor om het tot je door te laten dringen en ervan te genieten.

Wanneer je ook een compliment voor de ander voelt, geef dat dan op een ander moment. Noteer de belangrijkste complimenten. Laat je verrassen en geniet van de kadootjes die je ontvangt.

Top 5 complimenten

1.

2.

3.

4.

5.



Opdracht

Opdracht 3 - het leukste aan mijzelf

En nu de lastigste.

Wat vind jij het allerleukste aan jezelf?

Wees niet terughoudend!

Noteer de drie aspecten van jezelf die je het allerleukste aan jezelf vindt en wees er trots op.

Top 3 - leukste aspecten aan mijzelf

1.

2.

3.