



‘Een goede coach stimuleert leren’

Over positief en inspirerend coachen bij het leren

Coachen is uitlokken en ondersteunen van leren. ‘Zest’ staat voor enthousiasme, concentratie, motivatie en discipline: Zen, Energie, Stretchen en Training. Je beseft dat je in de valkuilen zal trappen die kinderen voor jou graven, of die je voor jezelf graaft. Je weet er enthousiast uit te springen met behulp van tien trampolines: **10 coachingtips!** De 4 elementen van ‘Zest’ vormen de basis van iedere tip.



1. **Z**en staat voor concentratie en ontspanning, hier en nu.
2. **E**nergie is de brandstof die je tankt met gezonde voeding, beweging, rust en slaap. Hoe meer energie je hebt hoe meer kracht en geloofwaardigheid je uitstraalt.
3. **S**tretchen in deze context is soepel en rekbaar omgaan met gedachten, emoties en gedrag. Het is creatief grenzen verleggen. Doe het met hen, zij doen het al met jou.
4. **T**raining is hier bedoeld als mentale fitness, je kan het altijd en overal toepassen.

10 TRAMPOLINES VAN DE STUDENTENCOACH

1. Start ieder gesprek in een ontspannen sfeer

- Valkuil = je staat onder stress en toch begin je eraan.
- Trampoline: Kies een moment met je student waar je beiden ontspannen kan zijn, je tussenkomst zal veel meer effect hebben. Met de techniek van ademfocus blaas je letterlijk de stress weg.

2. Verplicht jezelf tot regelmaat

- Valkuil = je stapelt je frustratie op en stelt gesprekken uit.
- Trampoline: Zorg voor een paar vaste momenten per week waarbij je bewust tijd maakt om te coachen. Integreer het in je weekprogramma en spreek goed af met je zoon/dochter.



3. De kunst van actief luisteren

- Valkuil = je komt te snel met je eigen mening.
- Trampoline : Zen zijn wil zeggen totaal geconcentreerd zijn in het hier en nu, met volle aandacht. Focus meer op luisteren dan op spreken. Om goed te luisteren helpt het om de juiste vragen te stellen.

4. Oefen in de vraagtechniek

- Valkuil = vooroordeel stuurt je intonatie, je manier van vragen stellen en wekt weerstand op.
- Trampoline: Vraag vanuit een oprechte belangstelling. Open vragen genieten de voorkeur. Met gesloten vragen ben je zuinig, het kan bedreigend over komen. Vraag naar concrete situaties.

5. Uitdagen vanuit onwetendheid

- Valkuil = je weet hoe het beter kan (in mijn tijd hé...) maar ongevraagd advies werkt averechts.
- Trampoline: Start vanuit oprechte betrokkenheid en onwetendheid, durven vragen en doorvragen tot lichtjes uitdagen met vragen 'kan je mij overtuigen?... of 'waarom is dat zo? ik vat het niet...'

6. Formuleer en herformuleer positief

- Valkuil = focussen op wat niet goed gaat en dito taalgebruik hanteren
- Trampoline: Feedback geven is krachtiger als je het positief formuleert, ook al is het een moeilijke boodschap. 'Het is niet gemakkelijk' wordt 'het is een uitdaging'. Moeilijkheden worden mogelijkheden. We noemen dit de kunst van constructieve communicatie.

7. De kunst van afstand nemen

- Valkuil = meegaan en opgaan in de emotie of er letterlijk naast gaan zitten bij huiswerk
- Trampoline: Bekijk de probleemstelling van je student van op een afstand. Tip 10 helpt je hier zeker bij, ga niet mee in emotionele discussie. Dwing respect af door geduld, vertrouwen en het niet persoonlijk nemen van commentaar.

8. Creëer de ideale omgeving

- Valkuil = je student vraagt aandacht en je gaat er altijd meteen op in.
- Trampoline: Durf zeggen dat het nu niet past en stel een ander moment of/en andere plaats voor. Mentale omgeving: zorg voor rust en ontspanning, sta open en toon verwondering. Fysieke omgeving: liever onder een boom of in een rustige kamer en met de gsm op 'stil'.

9. Zestful coachen = intrinsieke motivatie stimuleren

- Valkuil = zagen en commentaar geven op wat fout loopt (want er loopt wel eens iets fout).
- Trampoline: Stimuleer fantasie en motivatie door visualisatie. Daar worden ze



enthousiast van! 'Stel je voor dat je' Of 'kan je je voorstellen dat je dit weekend....? Zie je je al op je gemak dat examen afleggen?

10. De '10-seconden' regel

- Valkuil = je neemt kritiek of commentaar persoonlijk en reageert er direct op.
- Trampoline: adem rustig en geconcentreerd in en adem dan heel rustig uit terwijl je je zoon of dochter kalm observeert en denk ondertussen na. 4 tellen in en 6 tellen uit is 10 seconden. Doe dit vooral discreet, met al je aandacht op je student gericht.

VOORNEMEN WORDT ONDERNEMEN, INZICHT WORDT ACTIE

Oefen je dagelijks op één van de trampolines. Je traint dagelijks letterlijk je veerkracht. Lig op de loer voor kansen om te coachen! Korte coach tussenkomsten kunnen heel krachtig zijn. Zet in op je eigen energiebronnen: sport, voeding en slaap. Hoe meer energie je zelf hebt en uitstraalt, hoe groter de kans dat je student het overneemt. Je rol als ouder is een voorbeeldrol in de breedste zin van het woord. Je rol als coach is het stimuleren van 'leren' zodat het op termijn vanzelf overgaat in 'studeren'. Leer hen dat zelfstandig doen en je houdt meer energie en tijd over voor jezelf. Het is de mooiste uitdaging die er is, bovendien het mooiste cadeau dat je hen kan geven. En het is levenslang.

Succes!

Wim Rombaut

