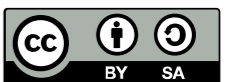


# Verhelder de veranderbehoefte

# P

Stel open vragen om te achterhalen  
wat de coachee wil veranderen en  
waarom dat belangrijk is.

<https://connec.tips/technieken>



# Definiëer de gewenste toestand



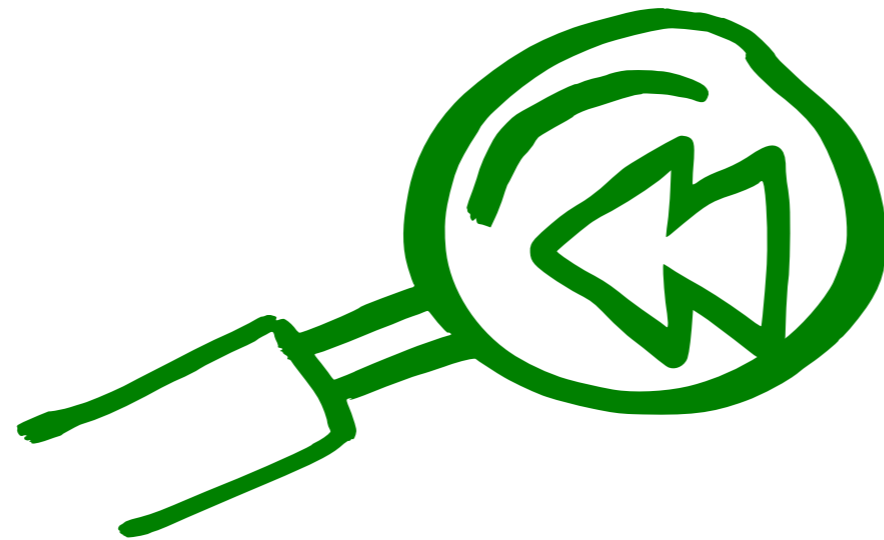
Help de coachee zich levendig een ideale toekomst voor te stellen. Wat is er anders en hoe is dat beter voor de coachee en zijn omgeving.

# Stel de basis voor verandering vast



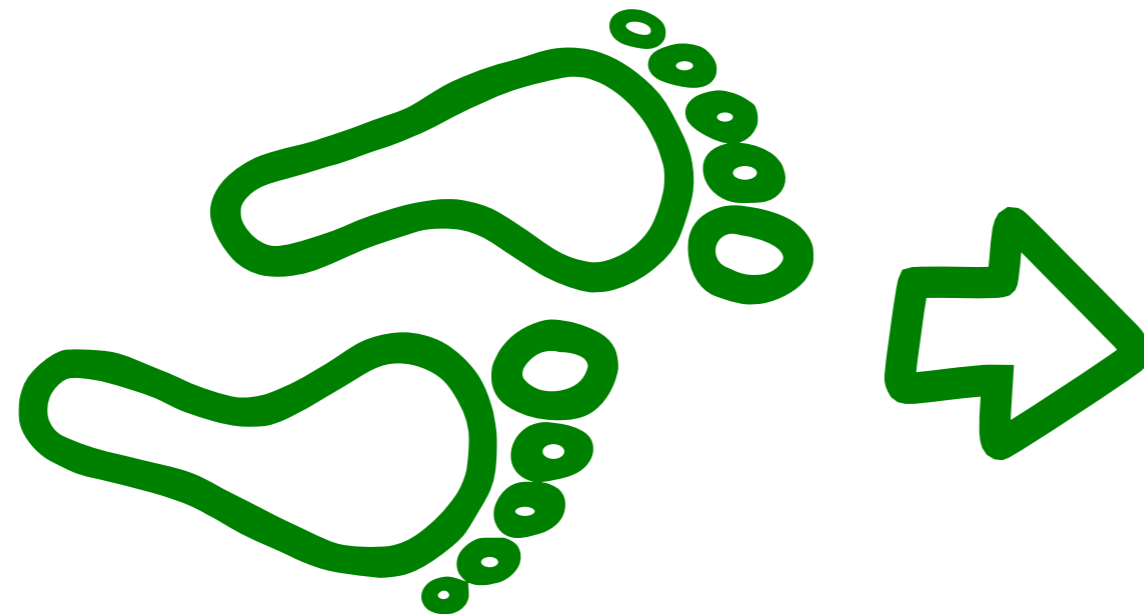
Als de ideale toekomst een Tien is en niets daarvan is een Nul, waar sta je dan nu? Wat zit er in die...?

# Analyseer eerdere successen



Onderzoek welke strategieën eerder hebben gewerkt, of in andere situaties (zoals familie, vrije tijd, sport)

# Daag uit tot één stapje vooruit



Eén kleine, duidelijke stap,  
gedefinieerd door de coachee, heeft  
de grootste kans op succes

# Monitor de vooruitgang



Onderzoek (kleine) verbeteringen en  
successen sinds de vorige sessie

# Onderzoek verdere veranderbehoefte



Daarmee terug naar stap 1