

Coachingstools

| | | | |
|--|---|---|---|
| |  | Vroeger en nu | (Hoe) ben je veranderd sinds je 5 jaar oud was? |
| |  | Eisenhower-matrix | Leren plannen |
| |  | Leercirkel van Maslow | Iets nieuws leren: van onbekwaam naar bekwaaam |
| |  | G-schema | Automatische, onbewuste, niet-helpende gedachten ombuigen |
| |  | Model van Knoster | Succesvol een verandering doorvoeren |
| |  | De Koetsier en de Heer van George Gurdjieff | Je levenskoers bepalen; verbinding tussen je lichaam en je 'hogere zelf' |
| |  | Overlevingsstrategie | Je primaire reactie bij stress of gevaar begrijpen en desgewenst aanpassen |
| |  | Luisteren naar mijn lichaam | De signalen van je lichaam beter leren voelen en begrijpen |
| |  | Chinese organklok | Beter in balans door goed voor je organen te zorgen |
| |  | Lichaam taalclues | De signalen van je lichaam interpreteren |
| |  | Kernkwadranten-theorie van Daniel Ofman | Je kernkwaliteiten, valkuilen en uitdagingen ontdekken via je irritaties en frustraties |
| |  | mijn-ik-kring | Vaststellen hoe het met je gaat op verschillende levensgebieden |
| |  | Probleemoplossing | Afwegen van oplossingen |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | Zelfinstructie-methode van Meichenbaum | Taakgericht werken; aandacht bij een taak houden |
| | | My QUESTion | Er achter komen wat jou drijft |
| | | Wat vind ik echt leuk? | (Her)ontdekken waar je blij van wordt |
| | | Tevredenheidsmeter | Hoe tevreden ben je op dit moment met je leven? |
| | | 5W1H (Kiplingmethode) | Zo compleet en helder mogelijk communiceren |
| | | Mijn talenten | Ontdekken wat je aangeboren, natuurlijke talenten zijn |
| | | Denkfouten | Denkfouten bij jezelf opsporen. (cyclus van) negatieve gedachten doorbreken |
| | | Talentedlijst | Leer de dingen die je van nature kan en doet te waarderen als jouw talenten |
| | | Dramadriehoek | Conflicten analyseren en oplossen |
| | | Verbindende communicatie | Communiceren vanuit empathie |