CO-D1 · ROLBEWUST BEGELEIDEN

Reflectiescan Coachen

Geen score of type. Kies één helpend gedrag, één gewoonte en één oefendoel.

Noteer geen vertrouwelijke persoonsgegevens. Gebruik dit blad als voorbereiding, niet als beoordeling.

Wat helpt al?

Concreet gedrag dat je wilt behouden.

Wat doe ik te automatisch?

Advies, vragen, overnemen, uitstellen of begrenzen.

Wat vraagt mijn situatie werkelijk?

Coachen, uitleg, besluit, grens of andere hulp?

Mijn oefendoel

Eén zichtbaar gedrag voor de komende vier weken.