30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

Specify your goal

#1 Wat wil je precies bereiken? Wat is de gewenste shift?

#2 Welke verandering wil je bij jezelf zien?

#3 Wat zal dit jou opleveren?

#4 In welke context wil je dit? Waar? Met wie? Wanneer?

#5 Stel dat je het doel bereikt, wat wordt er dan zichtbaar, hoorbaar, voelbaar? Hoe ziet succes er voor jou uit?

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

Honour & explore reality

#6 Waarover ben je tevreden vandaag? Wat gaat er al goed?

#7 Op een schaal van 1 tot 10, waar zou je jezelf plaatsen?

#8 Wat wil je behouden van de huidige situatie?

#9 Wanneer, waar en met wie lukt het al?

#10 Welke acties heb je al genomen? Wat is het effect hiervan geweest?

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

Identify obstacles

#11 Wat is er moeilijk voor jou om de gewenste shift te realiseren?

#12 Welke vaardigheden of kennis ontbreekt er nog?

#13 Wat zit er in de weg?

#14 Welke risico's brengen de gewenste shift met zich mee?

#15 Wat is het voordeel van de huidige situatie voor jou?

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

Find resources

#16 Wie en/of wat kan jou helpen om de shift te maken?

#17 Wat zou je al kunnen helpen om de eerstvolgende stap te zetten?

#18 Wie is voor jou een rolmodel hierin?

#19 Welke opties en mogelijkheden heb je om de shift te ondersteunen?

#20 De Nespresso vraag: *'What else?'*

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

Turning into actions

#21 Wat zie je nu al helderder dan bij de start van ons coachingsgesprek?

#22 Welke inzichten zijn er al verworven?

#23 Wat zie je al de eerst volgende stap?

#24 Welke acties zal je nu concreet nemen?

#25 In welke context zou je kunnen experimenteren?

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

30 Coachingsvragen volgens het SHIFT! model

!Be alert

#26 Hoe zal je weten of je dichter bij de gewenste shift komt?

#27 Wie kan je hierin feedback geven?

#28 Hoe ga je vooruitgang meten en/of opvolgen?

#29 Op welke manier ga je successen vieren?

#30 Hoe groot schat je de kans in dat het een succes wordt?

COACHING THE SHIFT
TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH