Coachvragen op verschillende niveaus

Boven de waterlijn:

Vaardigheden:

* Kun je het?
* Wat ga je doen?
* Zijn je handelingen effectief?
* Heb je de mogelijkheden om het uit te voeren?

Onder de waterlijn:

Zelfbeeld:

* Past het bij je, zie je jezelf dit doen?
* Vind je het belangrijk?
* Hoe zie jij jezelf in de groep, hoe zie jij je rol?
* Hoe denk je dat anderen jou zien?
* Waar zie je jezelf over twee jaar?
* Wat belemmert je?

Normen en waarden:

* Vind jij dat het hoort, vind jij dit gepast?
* Past dit bij jouw rol?
* Wanneer ben je teleurgesteld?
* Welke rol vind je dat je moet spelen?
* Wat vind je erg belangrijk in de samenwerking met elkaar?
* Hoe wil jezelf behandeld worden?
* Waarover kun je jezelf heel erg kwaad maken?
* Stel dat ….hoe reageer je dan?
* Hoe ver kan een wederpartij gaan bij jou?
* Wat zoek jij in collega’s?
* Wat blokkeert je?

Overtuigingen

* Is dit een patroon van jou?
* Is dit een automatische reactie?
* Waar sta jij voor?
* Hoe denk jij over…; hoe zie jij …; hoe kijk jij naar….?
* Wat is jouw mening over…?

Motieven

* Haal je er nu energie uit?
* Wat wil je nu eigenlijk?
* Waar geniet je van?
* Wat wil je het liefst doen?
* Wat drijft jou?
* Waar ga je voor?
* Wat motiveert jou?
* Wat vind je belangrijk in je werk, in je leven?
* Waar zie je jezelf over vijf of tien jaar?
* Wat geeft je plezier en voldoening in je werk?
* Hoe is het voor jou om…..?