



Proefexamen Theorie modelantwoorden Beroepsopleiding tot Coach Practitioner

Leergang: nvt

- Maak eerst het examen en kijk daarna naar de modelantwoorden



Vraag 1

te behalen punten: 11

Puntentelling:

- Geef 4 punten voor benoemen van een of meer soorten gedragingen, zoals geformuleerd in de eerste bullit.
- Geef maximaal 7 punten voor correcte toelichting (m.n. bullit 3 en 4)

Modelantwoord

- Mogelijke gedragingen van de coach:
 - de coach gaat heel hard werken, wil laten zien wat ze/hij in haar/zijn mars heeft;
 - de coach gaat voor Marijke zorgen, voelt zich verantwoordelijk voor het slagen van het traject, gaat haar op haar gemak proberen te stellen (Voedende Ouder);
 - de coach probeert Marijke te Redden, raakt verzeild in de dramadriehoek;
 - de coach probeert het Marijke naar de zin te maken, te 'pleasen', aardig gevonden worden; de coach gaat proberen Marijke te overtuigen dat ze bij haar/hem goed terecht is gekomen;
 - de coach gaat zich enorm uitsloven, haalt alles uit de kast om te imponeren;
 - de coach gaat confrontaties uit de weg, wil in de smaak vallen (Aangepast Kind);
 - de coach wordt zeer behoedzaam en voorzichtig;
 - de coach haakt af, werkt toe naar een afwijzing, om dit niet aan te hoeven gaan (Slachtoffer);
 - de coach gaat zich bij voorbaat verdedigen, wordt verontwaardigd (Aanklager);
 - De coach is geïrriteerd, prikkelbaar, geërgerd, streng (Kritische Ouder).
- Marijke is duidelijk in de overdracht: ze projecteert eigenschappen van iemand van vroeger op de coach. In het hier en nu herbeleeft ze gevoelens en behoeften ten aanzien van een belangrijke relatie uit haar verleden en past afweermecanismes toe, gekoppeld aan een belangrijk persoon en gemis of trauma van vroeger. Overdracht is het onbewust en onbedoeld herhalen van een relatie en de gevoelens uit het verleden in het hier en nu. Mondt meestal uit in het herhalen van oud gedrag. Tegenoverdracht is hetzelfde, maar dan vanuit de coach.
- De coach reageert met tegenoverdracht op de overdracht van Marijke, die duidelijk wordt in haar afwerende houding tijdens het telefoongesprek. Dat wil zeggen, dat de coach de overdrachtsrelatie van Marijke accepteert en hier de eigen overdrachtspatronen aan toevoegt. De coach reageert vanuit een eigen, oud, onverwerkt patroon en gaat mee in het patroon van de oude relatie van Marijke.
- Vermoedelijke trigger voor de tegenoverdracht is de verwachting waaraan de coach denkt te moeten gaan voldoen, de hoge eisen die, in de beleving van de coach, aan professionaliteit en kwaliteit gesteld worden door Marijke ("Dat wordt spitsroeden lopen": Aangepast Kind, Slachtoffer). Daarnaast kan de coach ook een appèl voelen om te gaan zorgen voor Marijke (Redder/Voedende Ouder) ("Jij bent mijn laatste kans") of om zich te verdedigen tegen deze verwachting (Aanklager, Kritische Ouder). Afhankelijk van de thematiek van de coach zal de trigger naar tegenoverdracht verschillend zijn.

(Coachen als professie, pag. 374 t/m 383, Overdracht en tegenoverdracht, pag. 54 t/m 59)

**Vraag 2**

te behalen punten: 15

Puntentelling

- Geef 5 punten voor een op de casus gericht doel, zoals beschreven in de eerste 4 bullits
- Geef 4 punten per correct beschreven en beargumenteerd doel in relatie tot Marijke (laatste 4 bullits)
- Geef 3 punten per correct beschreven doel maar waarbij de argumentatie rammelt of de relatie met Marijke niet expliciet wordt gemaakt
- Geef 2 punten per correct beschreven doel waarbij de argumentatie meer algemeen is, dus zonder directe link met Marijke
- Geef 1 punt per correct beschreven doel waarbij de argumentatie ontbreekt

Modelantwoord

- **Helder krijgen of Marijke überhaupt wel gecoacht wil worden.** Is Marijke écht intrinsiek gemotiveerd om een coachtraject aan te gaan? Zo niet, dan stop maar!
- **Bepalen of er sprake kan zijn van een effectieve werkrelatie, een 'klik', vertrouwen:** in het telefoongesprek wordt al duidelijk dat dit voor Marijke het belangrijkste criterium is. Marijke voelt zich kennelijk niet snel op haar gemak, dus contact voor contract is hier het meest belangrijke punt.
- **Informed consent:**
 - informeren van de cliënt
 - uitspreken van wederzijdse verwachtingen
 - duidelijk maken van ieders verantwoordelijkheden
 - checken van de mate van discipline

Marijke moet heel goed weten waar ze aan toe is, wat de wederzijdse verwachtingen zijn. Dit is voor jou als coach ook belangrijk, want misschien zijn haar verwachtingen niet realistisch. Marijke heeft waarschijnlijk ook veel behoefte aan duidelijkheid en regels. Je maakt hier duidelijk dat er sprake is van gelijkwaardigheid, dat ieder zijn deel doet, de rollen zijn verschillend. Marijke is en blijft verantwoordelijk voor haar eigen ontwikkelingsproces. Dat vraagt ook discipline.
- **Helder krijgen of coaching de juiste oplossing is voor haar probleem.** Het kan zijn dat Marijke, bijv., meer gebaat is bij een cursus of interne begeleiding op haar werk.
- **Het situeren van de vraag**

Nodig om de beginsituatie vast te stellen: wat is het probleem dat Marijke wil bespreken, wat is de achtergrond, de context, wat heeft ze al zelf ondernomen om het op te lossen, etc. Ook moet vastgesteld worden of haar vraag wel een coachvraag is.
- **Doelen stellen, wat is het verwachte resultaat?**

Bespreken wat Marijke wil bereiken en wanneer is ze tevreden met het resultaat? Wat is haalbaar?
- **Bepalen van de termijn en frequentie van de coachgesprekken**

Dit geeft duidelijkheid over wat ze kan verwachten, hoe de procedure verloopt, zodat ze weet waar ze aan toe is en goed geïnformeerd wordt over de gang van zaken.
- **Bepalen van de communicatiewijze coach-cliënt-opdrachtgever**

Dit geeft Marijke helderheid en structuur en zorgt dat de link naar de werksituatie wordt gewaarborgd. Ze weet wat er gecommuniceerd gaat worden en hoe, dit geeft vertrouwen, en geeft haar ook een stuk regie over de communicatie. Iets dat waarschijnlijk belangrijk voor haar is. Ook de begeleiding/transfer op het werk kan zo geregeld worden.

(Bespreken honorarium e.d. is hier niet aan de orde!)

(Coachen als professie, pag. 86 t/m 93)

**Vraag 3**

te behalen punten: 10

Puntentelling

- Geef maximaal 10 punten bij een correcte, volledige en steekhoudende argumentatie voor een genoemde correcte A, in relatie tot de 'persoon' Marijke
- Geef maximaal 5 punten als de link met de 'persoon' Marijke onvoldoende wordt gelegd in de argumentatie

Modelantwoord**• Aandacht: Marijke ervaart:**

- dat de coach voor de volle 100% aanwezig is voor haar/er helemaal is voor haar,
- dat de coach geconcentreerd is op het gesprek en zich niet laat afleiden,
- dat de coach bewuste gerichte belangstelling toont voor haar,
- dat de coach (ontspannen) de tijd neemt om te luisteren naar haar verhaal
- betrokkenheid van de coach

Argumentatie: Marijke zal meteen afhaken als ze het gevoel krijgt dat er niet goed naar haar wordt geluisterd, dat de coach niet betrokken is, alleen 'professioneel' luistert. Ze heeft getoond nogal kritisch te zijn over met wie ze wel of niet in gesprek wil, dus aandacht is een eerste vereiste.

• Aansluiting: Marijke ervaart:

- dat deze alle ruimte krijgt om haar verhaal te vertellen (op haar eigen manier)
- dat de coach ingaat op wat zij zegt, doorvraagt
- dat de coach moeite doet om haar goed te begrijpen
- dat de coach haar probeert te volgen en aangeeft waarom dit niet lukt

Argumentatie: Voor Marijke is het belangrijk dat je tegemoet komt aan haar behoefte aan informatie, dat ze weet waar ze aan toe is. Het besluit om dit gesprek aan te gaan is een hele stap en het is dus belangrijk om heel dicht in contact te blijven met wat zij ervaart en hoe zij de dingen ziet. Ook haar taalgebruik 'overnemen' kan cruciaal zijn. Ze moet zich snel 'thuis' voelen. Zij mag de 'lead nemen' en krijgt ruimte om te onderzoeken of dit traject voor haar klopt. Aansluiten stelt haar op haar gemak zodat ze zal 'ontdooien' en haar verhaal zal doen.

• Acceptatie: Marijke ervaart:

- dat zij vrijuit kan praten en dat de coach niets afkeurt van wat zij vertelt
- dat de coach geen waarde-oordeel uitspreekt
- dat de coach geen eigen opvattingen of meningen naar voren brengt
- voelt zich begrepen

Argumentatie: Het kan zijn dat jouw instelling/manier van doen niet vanzelfsprekend aansluit bij die van Marijke en dat kan makkelijk tot oordelen of afkeuring leiden. Ook haar directheid en openhartige uitlatingen vragen om een waardevrije reactie. Neutraliteit kan een opgave zijn, zeker als er sprake was van tegenoverdracht.

• Authenticiteit: Marijke ervaart:

- dat de coach zichzelf is en geen rol speelt,
- dat de coach niets te verbergen heeft
- dat de coach zich niet beter of anders voor probeert te doen dan hij/zij is.

Argumentatie: Marijke houdt niet van fratsen, dus elke vorm van onechtheid of 'zich verstoppen' bij de coach zal waarschijnlijk direct worden opgemerkt en een negatieve invloed hebben op de relatie. Afhaken is een reële mogelijkheid.

(Coachen als professie, pag. 146 t/m 150)

**Vraag 4**

te behalen punten: 12

Puntentelling

- Geef max. 3 punten per correct benoemd en beschreven niveau in de juiste volgorde (max. 12 punten in totaal)
- Geef max. 5 punten in totaal als de volgorde niet klopt of als de niveaus niet in verband worden gebracht met Marijke!

Modelantwoord

- **Omgeving :**

[Dit is de wereld buiten ons, de anderen, de context. Aan de relatie tussen onszelf en de anderen ontleen we onze betekenis en identiteit. De omgeving reageert op ons (gedrag, communicatie, manier van doen) en wij kunnen feedback vanuit de omgeving verwerken en (eventueel) onze overtuigingen en/of gedrag aanpassen. Dus: hoe reageren mensen op mij? Wat betekenen die reacties voor mij? En voor mijn doel: ben ik effectief?]

Het team waarin Marijke werkt is zelfsturend geworden. Het zelfsturende team wordt verondersteld veel onderling af te stemmen en daarom zijn er steeds meer vergaderingen. De inhoud van de vergaderingen is veranderd; daar waar het vroeger over het werk zelf ging staan nu vooral beleidszaken op de agenda. De rest van het team heeft een hogere opleiding en kan dit schijnbaar moeiteloos aan, maar Marijke blijft hierin achter en vindt het moeilijk.

- **Gedrag en normen:**

[Gedrag is datgene wat je laat zien: wat je (niet) doet, zegt, je houding. Het is zichtbaar en meetbaar. In de manier waarop iemand zich gedraagt zijn soms patronen te ontdekken. Deze zijn gebaseerd op normen]

Marijke is gestopt met actief deelnemen aan overleg, ze zegt helemaal niets meer tijdens overlegmomenten. Ze hanteert de norm dat je alleen je mond open mag doen als je helemaal thuis bent in de materie.

- **Capaciteiten, vermogens:**

[Het gaat hier om je interne hulpbronnen, je kennis, je vaardigheden, je talenten en competenties. Welke zet je in en welke niet, hoe gebruik je ze, wat heb je te leren?]

Marijke is een doener en is nooit zo'n prater geweest. Marijke heeft een MBO opleiding in tegenstelling tot haar collega's die allemaal HBO geschoold zijn. Marijke lijkt niet bereid om de nieuwe verantwoordelijkheden en taken te leren, ze meent dat ze hiervoor niet de capaciteiten in huis heeft ("ik kan het allemaal niet volgen, het gaat me boven de pet, ik snap er niks van").

- **Overtuigingen:**

[Wat geloof ik wat zijn mijn vaste waarden? Vanuit overtuigingen geven we betekenis aan situaties en gebeurtenissen]

Marijke gelooft dat haar MBO niveau haar diskwalificeert voor wat betreft de nieuwe eisen die aan medewerkers gesteld worden, daarvoor moet je HBO hebben: "Ik heb ook niet zoveel gestudeerd als zij, dus wat heb ik dan voor zinnigs in te brengen, niks toch!" 'Diploma' is een belangrijke waarde.

(Coachen als professie, pag. 287 t/m/ 290)

**Vraag 5**

te behalen punten: 10

Puntentelling

- Geef max. 2 punten voor beschrijving probleem van niet komen tot echte verandering (1^e bullit)
- Geef max. 5 punten extra voor beschrijving van het begrip 'waarde' als basis voor duurzame verandering + in relatie tot de BO (2^e bullit)
- Geef max. 3 punten extra voor correcte benoeming van begrip 'schakelpunt' in relatie tot ombuigen van BO naar SO (3^e bullit)

Modelantwoord

- Een coach probeert de cliënt te helpen om zijn belemmerende gedachten/overtuigingen te vervangen door positieve, bevorderlijke gedachten. De redenering erachter is dat als je je belemmerende gedachte vervangt door een positieve, stimulerende gedachte je je dan beter voelt en je je effectiever gaat gedragen. Probleem is echter vaak dat de cliënt deze nieuwe gedachte vaak niet werkelijk gelooft, het oude geloof zit te diep vast om zich te laten vervangen en blijft saboteren. Dit betekent dat bewustwording op zich van de ineffectiviteit van de gedachte niet leidt tot wezenlijke verandering; inzicht biedt geen verlossing.
- Een steviger, meer duurzame verandering vindt zijn basis in de dieper liggende positieve waarde onder de overtuiging. Deze vertegenwoordigt de positieve werking, die de BO ooit heeft gehad (of nog heeft) en vormt een rotsvast fundament in iemands leven. Het is de basis voor blijvende verandering omdat deze waarde onveranderlijk is. Een nieuwe gedachte, gebaseerd op deze waarde, wordt ten diepste geloofd en gevoeld en is daarmee blijvend effectief.
- M.b.v. de VBT wordt een BO opgespoord en omgebogen naar een SO. Dit gebeurt door gebruik te maken van de positieve fundamentele waarde die onder de BO schuil gaat. Deze waarde wordt door de cliënt opgespoord aan de hand van de positieve werking die de BO ooit heeft gehad/heeft. De gevonden waarde vormt de basis voor de formulering van een SO. De gevonden achterliggende positieve waarde vormt het schakelpunt.

(Coachen als professie, pag. 330-334, 338)

**Vraag 6**

te behalen punten: 15

Puntentelling

- Geef 1 punt per onderstreping in de eerste bullit. (max. 3 punten)
- Geef ½ punt extra per correcte stap (max. 4 punten) (onjuiste volgorde wordt niet fout geteld)
- Geef 1 punt extra per correcte vraag (max. 8 punten)

Modelantwoord

In positie 3, zeg je tegen de cliënt: je bent nu de objectieve waarnemer (1) die Marijke en Rob beschouwt. De coach stelt vragen en maakt aantekeningen en volgt onderstaande stappen. De vragen hebben betrekking op de interactie tussen Marijke en Rob (2), maar nu in gedissocieerde staat (3). Dus neem de tijd om te dissociëren. Het gaat erom, de vragen zo te stellen: hoe denk/voel jij vanuit deze gedissocieerde positie, alles van een afstandje observerend (3)?

Stappen en vragen:

1. **Onderwerp**, Waar gaat het over bij hen? De inhoud? Wat speelt zich hier af? Wat is er aan de hand?
2. **Omgeving**, Wat gebeurt er tussen hen? Waar is het, wie zijn erbij betrokken?
3. **Gedrag**, Wat zie je hen (niet) doen? Hoe reageren ze op elkaar?
4. **Gevoel**, Welk gevoel/emotie roepen ze bij elkaar op? Met wat voor effect?
5. **Gedachten**, Wat spreken ze niet tegen elkaar uit? Wat is ieders voornaamste gedachtegang?
6. **Overtuiging**, Welke overtuiging zit er bij hen achter die gedachten?
7. **Belemmerend of stimulerend**, Hoe hebben ze er last van of stimuleert die overtuiging juist?
8. **Positieve waarde**, Welke positieve waarde zit er bij hen beiden? Hoe zijn hun intenties?

(Coachen als professie, H 17.5, pag. 298)



Vraag 7

te behalen punten: 12

Puntentelling

- Geef max. 2 punten voor strekking van de 1^e bullit (taal is niet toereikend)
- Geef max. 4 punten voor strekking van de 2^e bullit (beelden en symbolen = taal van onbewuste)
- Geef max. 6 punten voor strekking van de 3^e bullit (link met casus + beeldmateriaal)

Modelantwoord

- Marijke vertoont bij binnenkomst duidelijk tekenen van grote innerlijke spanning, ze zit er emotioneel doorheen: haar uitspraken duiden op ontmoediging en wanhoop. Tot nu toe heb je als coach gewerkt met taal en dat heeft haar niet dichterbij gebracht bij bewustwording van de oorzaak van haar belemmeringen.
Je zult iets anders moeten inzetten, een nieuwe invalshoek om de de oorzaak te achterhalen waarom ze haar eigen antwoorden niet kan vinden. De ingang hiervoor is de subjectieve beleving (haar waarheid) = de betekenis die Marijke geeft aan haar situatie, want daarin schuilt de oorzaak.
- Coachen is gericht op bewustwording. Wanneer het voor mensen moeilijk is om hun innerlijke beleving, hun 'innerlijk programmering', hun pijn te ervaren en onder woorden te brengen zal op een andere manier de communicatie met het onbewuste op gang gebracht moeten worden: via symbolen, metaforen en beelden = de taal waarin het onbewuste communiceert. Volgens Jung **draagt iedereen in symbolische vorm alle antwoorden in zich.**
- Werken met het onbewuste is erop gericht de cliënt te stimuleren andersoortige informatie te geven dan tot nu toe op tafel ligt. Je helpt Marijke zich bewust te worden van wat er in de diepere lagen van haar bewustzijn afspeelt. Dit gebeurt doordat de beelden op de fotokaart symbolen vormen, die vanzelf leiden naar de betekenis ervan voor Marijke. **Het gebruik van beeldmateriaal leidt direct naar het onbewuste, voorbij de censuur van het verstand,** dat bij Marijke waarschijnlijk sterk aanwezig is. Marijke zal onbewust een foto kiezen die haar innerlijke gemoedstoestand zal weergeven en hier hardop over praten zal haar daarmee in direct contact brengen. Dit kan voor een doorbraak in bewustzijn zorgen.

(Coachen als professie, pag. 454-458, 475 – leskader les 16)

**Vraag 8**

te behalen punten: 15

Puntentelling

- Geef 10 punten voor een correct ingevuld relevant kernkwadrant, d.w.z. met voor de casus relevante begrippen in elk kwadrant, die op elkaar aansluiten! (zie 1. t/m 4.)
- Geef 5 punten voor een inhoudelijk kloppend kernkwadrant, maar niet in overeenstemming met de casus
- Geef max. 3 punten voor een niet kloppend kernkwadrant, waarbij max. 1 aspect niet klopt
- Geef 0 punten als het kwadrant op meerdere punten niet klopt!
- Geef max. 5 punten extra voor een heldere en steekhoudende toelichting (zie 1^e bullit + uitleg bij elk kwadrant)

Modelantwoord

- Het gaat in deze vraag niet om een toelichting op hoe de aspecten van een kernkwadrant worden genoemd en dat het teveel van het goede is etc., maar dat onderbouwd wordt welke valkuil, kwaliteit etc. is gekozen, zodat te zien is of begrepen wordt wat er met Marijke gebeurt: het gaat om een doorgeschoten uitdaging! Het is mogelijk dat van de uitdaging een kernkwaliteit is gemaakt. Dat moet dan in de toelichting beschreven staan om de 5 punten extra te krijgen. Ook kan gekozen zijn voor een ander kwadrant, gebaseerd op eerdere teksten in de casus. Deze moet kloppen.

1. Mogelijke invulling kwadrant 1:

- Kernkwaliteit: behoedzaam, voorzichtig
- Valkuil: onzeker, angstig
- Uitdaging: zelfverzekerd, vol zelfvertrouwen
- Allergie: overmoedig, roekeloos

Uitleg: Marijke gedraagt zich vol zelfvertrouwen, maar ze heeft laten zien dat dit haar uitdaging is. Het was een leerpunt tijdens de coaching. Ze was voorzichtig (kernkwaliteit), onzeker en bang het niet te weten "Ik heb maar MBO" (valkuil). Ze lijkt hier door te slaan naar haar eigen allergie, ze wordt overmoedig.

2. Mogelijke invulling van het kwadrant 2:

- Kernkwaliteit: bescheiden, ingetogen
- Valkuil: onzichtbaar worden, zich terugtrekken, minderwaardigheid
- Uitdaging: tevoorschijn komen, zich profileren, je plek innemen
- Allergie: dominantie, arrogantie, aanmatiging, betweter

Uitleg: Marijke is bescheiden (ik heb maar MBO) (kernkwaliteit). Haar valkuil wordt zichtbaar nu ze het gevoel heeft boven haar macht te moeten werken: ze gaat zich terugtrekken, voelt zich duidelijk minderwaardig. Haar uitdaging is tevoorschijn komen en haar plek innemen. Dat doet ze nu iets te fanatiek, ze slaat door in haar eigen allergie: aanmatiging, dominantie.

3. Mogelijke invulling van het kwadrant 3:

- Kernkwaliteit (nieuw): zelfvertrouwen, eigenwaarde
- Valkuil: iedereen "de maat nemen", morele superioriteit
- Uitdaging (nieuw): coöperativiteit, gelijkwaardigheid,
- Allergie: zich onderschikken, volledig aanpassen aan de groep

Uitleg: Het lijkt erop dat Marijke een nieuwe kernkwaliteit heeft ontwikkeld: zelfvertrouwen, vanuit een gevoel van eigenwaarde. Ze slaat – waarschijnlijk door haar onervarenheid met deze nieuwe kwaliteit – door in haar valkuil (morele superioriteit). Wat ze nu mag leren is vanuit gelijkwaardigheid gaan participeren (uitdaging), in plaats van zich te distantiëren/isoleren (oud patroon). De allergie (doorgeschoten versie hiervan) zou zijn: opgaan, 'verdwijnen' in de groep.



4. Mogelijke invulling van het kwadrant 4:

- Kernkwaliteit: principieel (betrouwbaar)
- Valkuil: rigide, star
- Uitdaging: flexibiliteit, tolerantie
- Allergie: nonchalance, onverschilligheid, gemakzucht

Uitleg: Marijke is iemand van 'afpraak is afspraak', betrouwbaar (kernkwaliteit). Als dit teveel wordt van het goede wordt ze rigide: het moet maar eens afgelopen zijn met het niet nakomen van afspraken! (valkuil) Haar uitdaging is tolerantie, flexibiliteit. Ze irriteert zich mateloos aan de kennelijke onverschilligheid of gemakzucht van haar collega's (allergie).

NB. Andere met de casus overeenstemmende en kloppende kwadranten ook goedkeuren!

(Coachen als professie, pag. 240-247)