

De voorbereiding

Een videocoachingsgesprek of terugkijkgesprek heeft nood aan een grondige voorbereiding. Wat **tijd plannen tussen de opname van de videobeelden en de coaching** is belangrijk voor zowel de videocoach als voor de deelnemer. De videocoach heeft immers tijd en ruimte nodig om een eerste algemeen beeld te hebben van de gefilmde situatie en enkele mooie passages te selecteren waarin de deelnemer in zijn kracht staat.

Maar wat tijd tussenin is ook belangrijk voor de deelnemers. De opnames zijn immers momenten die hen ook niet onberoerd laten. De deelnemer kan in tussentijd ook een beetje emotioneel afstand nemen van de beelden. Door na een tijdje terug te kijken, zit hij niet meer in het moment van de opname zelf. De deelnemers kunnen met iets meer neutrale emotie naar de beelden kijken. En dit kan handig zijn voor een kwaliteitsvol terugkijkgesprek en een open houding naar mogelijke leerdoelen.

Daarin kan ik groeien Vanaf het tweede gesprek is het belangrijk om bij de voorbereiding de focus te leggen op de leer- of groeivraag van de deelnemer. Zij bepalen waar ze willen in groeien en daar willen ze in het terugkijkgesprek in worden gecoacht. Uiteraard wordt elk 'schittermomentje' ook voorbereid en beschreven zodat deze ook kunnen worden gebruikt in het gesprek. Het is belangrijk om nog even te melden dat in het eerste terugkijkgesprek het leerdoel ontstaat op een dynamische manier door SAMEN te kijken. Dat neemt niet weg dat de coach bij het voorbereiden een aantal 'doelen' in zijn hoofd kan hebben. Maar het is van cruciaal belang dat er geen leerdoel wordt opgedrongen aan de deelnemer. Dat wat de deelnemer aanhaalt, is het grootste leerdoel. Net daar ligt de intrinsieke motivatie.