**Story of self coaching**

**Waar let ik op tijdens het verhaal?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Checklist/Vragen voor jezelf**  |  |
| Welk gedeelte in het verhaal blijft het meeste hangen bij jou? |  |
| Wat zijn de meest sprekende beelden en details die je je herinnert van het verhaal? |  |
| Waar ben je na het horen van het verhaal nog steeds nieuwsgierig naar? Was er een gat in het verhaal waar je informatie mist? |  |
| Heb je een uitdaging gehoord? Wat was de keuze? Wat was de uitkomst? |  |
| Wat waren de emoties die je voelde toen je het verhaal hoorde? Motiveerde dat tot actie of juist niet? |  |
| Wat waren de keuze momenten? |  |

**Terugkoppeling en vragen coaching Story of Self**

1. Begin met vertellen wat je sterke momenten vond, waardoor je geraakt werd.
2. Ga dan naar waar je meer over wilt weten (guideposting) => ‘ik ga nu doorvragen op’ (kies uit 1 van bovenstaande punten)
3. Zet vage bewoordingen om in details => doorvragen
4. Als de verteller gaat antwoorden, stel dan vragen om verteller eraan te herinneren dat ze zelf de hoofdrolspeler zijn in hun story of self (vaak vindt een verteller het moeilijk om zichzelf in het middelpunt te zetten)
5. Vraag expliciet naar de emotie van momenten in het verhaal om de impact ervan op de verteller beter te begrijpen
6. *Vraag naar de exacte uitdaging waar de verteller tegenaan liep => doorvragen zodat we de keuzes die zijn gemaakt beter begrijpen*
7. *Vraag naar de keuze die moest worden gemaakt*
8. *Vind hoop momenten => haal de sterke momenten eruit*
9. Rond af als coach => ‘ik heb hierop doorgevraagd omdat’
10. Vraag verteller naar belangrijkste learning uit het coachings gesprek