



Wat heeft coaching aan positieve psychologie?

Jasper van den Brink
www.mwpcosting.nl

Is het je wel eens opgevallen hoe goed het met de meeste Nederlanders gaat? Ondanks al het gemopperd over files en het weer zegt het grootste deel van de Nederlanders dat ze best gelukkig zijn. Is het je ook wel eens opgevallen hoe weinig we weten over geluk? In het journaal wordt er geen aandacht aan besteed en ook de meeste wetenschappelijke onderzoeken gaan over problemen in plaats van over de leuke kanten van het leven.

Martin Seligman besloot daar 11 jaar geleden dat het anders moest. Seligman was op dat moment de President van de American Psychological Association introduceerde daar voor het eerst de term positive psychology. Met deze nieuwe term introduceerde hij een hele nieuwe stroming binnen de psychologie. Een stroming waarbij geen onderzoek werd gedaan naar psychische problemen, conflicten of slecht lopende samenwerking. Positieve psychologie kijkt juist naar alles wat er wél goed gaat en vraagt zich vervolgens af wat we daar van kunnen leren. De basisvraag hierbij is 'hoe worden mensen gelukkig?'.

Ruim 10 jaar onderzoek naar dit onderwerp heeft veel opgeleverd waar ook coaches gebruik van kunnen maken. Veel coaches gebruiken al intuïtief inzichten uit de positieve psychologie. Zo geven coaches vaak veel aandacht aan de sterke punten van kandidaten, in plaats van de zwakke punten. Dat gebeurt dan onder kopjes als 'gebruik maken van je talenten', 'meer doen van waar je goed in bent' of 'in je kracht gaan staan'.

Inmiddels hebben de positieve psychologie-onderzoekers nog veel meer inzicht gegeven in de vraag wat mensen gelukkig maakt. Een vraag die voor mij uiteindelijk de basisvraag is bij coaching. Zo heeft onderzoek laten zien dat er twee factoren zijn die van cruciaal belang zijn voor een gelukkig leven:

Ten eerste sociale relaties, goede relaties thuis en op je werk geven de grootste kans op geluk. Sociale relaties geven steun als het moeilijk is, extra plezier als dingen goed gaan en stimuleren personen om verder te groeien. Concreet voor coaches: de belangrijkste bijdrage die je als coach kan leveren aan het werkplezier van gecoachte is door hem te ondersteunen in het verbeteren van de sociale relaties op zijn werk.

Ten tweede is het cruciaal dat mensen doelen hebben, concrete, uitdagende, haalbare doelen. Precies wat coaches al doen. Door onderzoek weten we nu dat die doelen vooral positief geformuleerd moeten worden. Niet alleen omdat dat intuïtief beter lijkt maar ook doelen die iets willen vermijden (ik wil minder ruzie maken of wil minder vet

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcosting.nl. Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





MWP coaching
Woudsenderraklaan 276
3544 PZ Utrecht
06-47651106
www.mwpcoaching.nl
info@mwpcoaching.nl
KvK 30273332

eten), leiden tot angst, minder geluk en een slechtere gezondheid. Positief geformuleerde doelen blijken juist energie te geven en een grotere mate van geluk. .

Ten derde zijn de cognitieve vaardigheden van belang, is de gecoachte in staat om op een 'gezonde' manier te denken. Hierbij is het van belang om de gecoachte te leren om op een realistische manier naar de wereld om hem heen te kijken en niet in de bekende cognitieve valkuilen te vallen zoals zwart-wit denken, rampdenken of negatieve labeling. De RET is hiervoor een veel gebruikte techniek die bewezen effectief is.

Door als coach in je dagelijks werk aandacht aan deze drie onderwerpen te besteden is de kans groot dat je daadwerkelijk kan bijdragen aan het geluk van de gecoachte. Hoe formuleer je goede doelen voor je coachingstraject?

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.

