

COACH LEIDRAAD – GEZONDE LEEFSTIJL

Deze coach leidraad kan je gebruiken om een deelnemer in beweging te brengen op het thema 'gezonde leefstijl'. Ontwikkeld door het NPDI Innovatielab Eigen Regie.



WETEN

- Welk onderdeel van je leefstijl wil je veranderen?
- Wat is de reden van je wens tot verandering? Komt die voort uit je werk of uit privébehoefte, of beide?
- Heb je je wens al concreet?
- Wat ga je anders doen in jouw gedrag? Hoe ziet dat eruit?
- Op welke manier zorgen de veranderingen in je leefstijl ervoor dat je beter inzetbaar ben op je werk? Zo ja, op welke gebieden?
- Op welke manier zorgen de veranderingen in je leefstijl voor veranderingen op privégebied? Zo ja, op welke gebieden?
- Aan welke zaken kan je zien of de veranderingen in leefstijl concreet resultaat opleveren?
- Wat wil je over X maanden bereikt hebben?
- In hoeverre zijn de verandering die je in je leefstijl wil gaan maken haalbaar?
- Op welke manier leer jij het beste?

WILLEN

- Waarom wil je dit aspect van je leefstijl veranderen?
- Wil je het echt zelf, of moet het eigenlijk van iemand anders?
- Welke tijdsinvestering wil je doen om deze verandering in leefstijl te maken?
- Ben je bereid zelf te investeren in de kosten van de verandering in leefstijl? Zo ja, wat is haalbaar?
- Wat zou het je opleveren? (lonkend perspectief)
 - Wat zou het je morgen al op kunnen leveren?
 - Wat zou het je volgende week al op kunnen leveren?
 - Wat zou het je volgend jaar op kunnen leveren?
- Wat zou er gebeuren als je het niet doet?

KUNNEN

- Weet je op welke manier je dat zou kunnen doen?
- Wat zou je morgen al anders kunnen doen?
- Denk je dat je het kan? (bijvoorbeeld: aanleren van nieuw gedrag, doorzetten als het even minder gaat)
- Welke hulpbronnen of vaardigheden heb je die jou kunnen helpen bij het aanleren van nieuw gedrag?
- Hoe zouden anderen jou hierbij kunnen ondersteunen?

DURVEN

- Durf je het ook?
- Voel je je veilig om het te doen? (bij je persoonlijke kring, op je werk)
- Voel je het vertrouwen om het te doen? (vanuit je persoonlijke kring, vanuit je werk)
- Zo niet, wat heb je nodig?

MOGEN

- Mag je het van jezelf? Gun je het jezelf?
- Voel je je gesteund?
- Heb je genoeg ondersteuning of hulp vanuit thuis/privé? Wie kan je (meer) steun bieden?
- Heb je genoeg ondersteuning of hulp vanuit je werk? Wie kan je (meer) steun bieden?

ACHTERLIGGEND MODEL

Deze coach leidraad is gebaseerd op het conceptueel model '5x3x2 voor eigen regie' van de samenwerkende O&O organisaties en hun sociale partners, ontwikkeld in samenwerking met o.a. TNO, HAN en Windesheim. Voor elk van de 3 gedragsclusters in het model (leren en ontwikkelen, loopbaanstappen, en gezonde leefstijl) is een coach leidraad gemaakt in het NPDI Innovatielab Eigen Regie.

Voor meer uitleg over het model, zie de [whitepaper](#).

Voor de andere coach leidraden, zie www.npdi.nl.

