

De schaalvraag inzetten om je doel te bereiken

Als het in de klas, of met een ander aspect van je werk als leerkracht, niet loopt zoals je zou willen, dan kun je daar flink gefrustreerd van raken. Waarom werkt iedereen nou niet gewoon mee? Je kunt gemakkelijk denken dat het wel nooit zal gaan zoals jij voor ogen hebt, wat je ook doet.

Een situatie waarin jij je prettig voelt en je werk goed kunt doen lijkt ver weg. Mijlenver, onhaalbaar. Maar wat nou als ik je vertel dat er een bewezen methode is om die situatie toch te bereiken? Ik leg je graag meer uit over de schaalvraag en hoe ik die inzet bij mijn coachingstrajecten.

Waar wil je heen?

Wat in jouw ogen de situatie is waar je idealiter heen zou willen is het eerste wat we gaan bekijken. En dat hoeft helemaal niet een perfecte situatie te zijn, waarin de leerlingen keurig en stil aan het werk zijn en niet één ouder of collega bij je aanklopt met een probleem. Een situatie waarin jij je prettig en goed voelt: wat zou daarvoor nodig zijn?

We maken hem heel concreet. Hoe ziet die situatie eruit? Wat levert het jou op? Wat zou het bijdragen aan de werksfeer? Ik ga je een hoop vragen stellen! Die situatie noemen we de 10 op de schaal.

Andrea wil een betere balans tussen werk en privé. Daarnaast wil ze haar lessen beter kunnen voorbereiden, dus efficiënter te werk gaan, en meer rust in de klas krijgen doordat de kinderen beter weten waar ze aan toe zijn.

Wat is het nulpunt?

Stel dat er echt helemaal niks goed gaat, wat gebeurt er dan concreet en hoe voelt dat voor jou? Die situatie noemen we het nulpunt op de schaal.

Huilbuien, slecht slapen, geen energie en geen zin om te werken, slecht contact met collega's.

Waar sta je nu?

Vervolgens stellen we vast waar je op dit moment staat op de schaal. Vast wel hoger dan een nul, ook al voelt dat niet altijd zo. Maar er zijn nu echt al dingen die beter gaan dan die nul! Samen krijgen we inzicht. Ik vind het belangrijk om ook te focussen op positieve zaken, dus dingen waar jij al blij mee bent.

Andrea ervaart werkdruk. Ze krijgt het werk niet af in de gestelde tijd en werkt dus veel over in haar eigen tijd. Haar gezin is daar de dupe van. Ze zet de huidige situatie op een 4 op de schaal. Er gaan best al wat dingen goed!

Heb je wel eens hoger gestaan?

Stel, je staat nu op een 2 of 3 op de schaal. Of misschien zelfs op een 5! Heb je weleens hoger gestaan dan dat? Wat was dan het verschil met nu en wat is ervoor nodig om daar weer te komen?

Vergeet niet dat een schaal met stapjes omhoog gaat. Je hoeft niet, en kunt niet, in één keer naar de tien springen.

Door deze vraag te behandelen realiseert Andrea zich dat bij haar vorige baan roosters twee weken vooruit werden gemaakt. Dat maakte het voor haar gemakkelijker om zich goed voor te bereiden. Bij deze school is dat niet het geval. Iets om ter sprake te brengen, dus!

Hoe gaan we bij jouw 10 komen?

Nogmaals, de tien is niet de perfecte situatie. Maar wel jouw ideale situatie. Het mag gewoon goed genoeg zijn, het hoeft niet perfect. En al helemaal niet naar de maatstaven van anderen. Daar gaan we naartoe werken.

Wat is daarvoor nodig? Welke stappen zijn realistisch en haalbaar? En, niet te vergeten, wie kan je daarbij helpen? Want niet alleen ik, maar ook andere mensen zullen bereid zijn om bij te springen. Wie weet zitten zij ook wel vast op de schaal en kunnen ze niet wachten om van jou te leren.

We gaan ervoor!

De techniek van de schaalvraag

Deze techniek komt uit de oplossingsgerichte en progressiegerichte methodiek. Ik begin en eindig bijna al mijn coachingstrajecten met deze vraag. En tussendoor evalueren, als het kan.

We houden het positief en realistisch. Over het realiseren van verandering zeg ik altijd: Zet een zo groot mogelijk klein stapje vooruit.

Voorbeelden van issues waarbij je de schaalvraag kunt gebruiken zijn:

- chaos in de klas,
- gedoe met collega's,

- verschillen in doelen van ouders en leerkrachten,
- timemanagement en botsende roosters.

Positieve ervaringen

De schaalvraag is slechts een onderdeel van mijn coachingsaanpak, maar keert bijna altijd terug en wordt als zeer positief ervaren door deelnemers.

Ik krijg vaak terug dat coachees de schaalvraag verhelderend vinden. Positief, inzichtgevend in ideeën voor te nemen stapjes vooruit, mooi dat er al zoveel goed gaat en dat daar ook de aandacht naartoe gaat. Dat ze eindelijk helder hebben hoe ze hun doel kunnen bereiken.

Dat is fijn. Ik kom om te coachen, niet om te oordelen.
Dus die schaalvraag, die blijf ik graag inzetten!

Wil jij ook naar die tien groeien? Dan kan mijn werkwijze je helpen. Neem gerust contact met mij op voor meer informatie. En zeker weten dat jij die twinkelende blik straks weer terug hebt in je ogen.