



## WONDERSPIEGEL Oplossingsgerichte begeleiding

### Wat houdt dit in:

#### Doel

Het bereiken van de door jou gewenste veranderingen.

#### Hoe

Door middel van een korte, oplossingsgerichte benadering. Het heeft meer zin om de aandacht te richten op het creëren van oplossingen dan op het analyseren en doorleven van problemen.

#### Werkwijze

We brengen samen de gewenste situatie in beeld -wat wil je graag en wat heb je er voor nodig- om dit(doel) te bereiken.

#### Mijn rol als begeleider/coach:

Bij oplossingsgericht begeleiden luister ik met een open oor. Ik richt mijn vragen op wat je nu al doet om dingen te veranderen en wat al werkt. We versterken wat voor jou goed werkt zodat je erop leert vertrouwen dat je het zelf kunt.

#### De oplossingsgerichte begeleider/coach werkt vanuit de volgende overtuigingen:

- Een probleem treedt nooit voortdurend op
- De uitzonderingen op het probleem (situaties waarin het probleem niet of minder aanwezig is) zijn sleutels voor de oplossingen ervan
- Het realiseren van een kleine verandering is voldoende om een proces van grotere verandering in gang te zetten
- De oplossingen die de gecoachte zelf creëert zijn de beste (beter dan die van de coach) omdat alleen die aansluiten op de eigen unieke situatie.

**"De 'sleutel' tot verandering ben je zelf!"**