

ZELF AAN DE SLAG MET MIJN

4 stappen coaching voor juristen

Bardoel

COACHING EN TRAINING VOOR JURISTEN



MET BARDOEL BEN JE IN ONTWIKKELING.

Waardoor zijn mijn 4 stappen effectief en duurzaam?

Doordat ik NLP toepas.

NLP betekent Neuro Linguïstisch Programmeren. Het is een verzameling van de meest effectieve methodieken die succesvolle therapeuten gebruiken. De effecten van NLP zijn sinds de jaren 70 over de hele wereld ervaren. NLP coaching kent een sterke actiegerichtheid en snel resultaat.

Bovendien is NLP bij uitstek geschikt voor juristen. Dit omdat net als in het juridische werk, de focus ligt op taal (verbaal en non-verbaal), het volgen van een heldere structuur en logisch nadenken.



B

Zelf werkte ik 17 jaar als jurist,

als ondernemings- en insolventierechtadvocaat, als rechtendocente, als jurist bij de rechtbank op Handelszaken en ik ontwikkelde permanente opleidingsactiviteiten voor rechters.

Tijdens mijn juridische carrière heb ik geworsteld met omzetgerichte werkculturen, werkdruk, prestatiedrang, sociale druk, samenwerken met moeilijke collega's, onzekerheid en bureaucratie. En in mijn persoonlijke leven heb ik harde lessen geleerd na teleurstellingen en tegenslagen. Door aan mezelf te werken, te investeren in gesprekken met mijn coach en het volgen van NLP opleidingen, ben ik nu een zeer tevreden mens. In mijn praktijk gebruik ik mijn ervaring en kennis graag om andere juristen te ondersteunen bij de uitdagingen waar zij voor staan.

Loes Bardoel



B

DE 4 STAPPEN

1. Probleem begrijpen

2. Oplossingen vinden

3. Belemmeringen

zoeken en opheffen

4. In actie komen

Hoe pas je zelf de 4 effectieve stappen toe?

De 4 stappen van mijn coaching kun je ook zelf doorlopen. Het mooie aan zelf doen is dat je het moment, het tempo en de plek zelf bepaalt. Als je aan de slag gaat met de 4 stappen, hier een paar tips:

Tip 1. Doorloop de stappen alleen. Anderen bedoelen het goed, maar weten niet wat er precies door je heen gaat en wat je nodig hebt.

Tip 2. Neem voor iedere stap de tijd. Lees in alle rust de vragen en beantwoord ze moedig en eerlijk. Ga ofwel direct door naar de volgende stap, of laat er één of enkele dagen tussen zitten.

Tip 3. Waardeer de emoties en gedachten die opkomen als iets positiefs, wat ze ook zijn. Ze vertellen je iets belangrijks.

B

MET BARDOEL BEN JE IN ONTWIKKELING.

Aan de slag met de 4 effectieve stappen

In iedere stap geef je eerlijk antwoord op de vragen, het liefst met één of enkele kernwoorden of één korte zin. Als het antwoord pijn doet of ongemakkelijk is, dan zit je goed. Ga daar moedig op door. Hou je aan de volgorde en beantwoord de vragen één voor één.

Inspiratie? Na de 4 stappen vind je een voorbeeld.



B

1 Probleem begrijpen

"BEGRIJP WAT JOU DWARS ZIT"

- Wat maakt dat ik deze stappen wil doorlopen, waar heb ik last van, wat zit mij dwars?
- Van welk gevoel wil ik graag af?
- Waar zit dit gevoel in mijn lijf?
- Over welke *waarde* gaat dit gevoel? Ofwel, waarom is dit zo belangrijk voor me?

2

Oplossingen vinden

"ONTDEK JE VERBORGEN BEHOEFTE"

- Over welke wens of *verlangen* gaat mijn antwoord op vraag 1d? Ofwel, waar heb ik behoefte aan?
- Als ik me voorstel dat die wens of dat verlangen is vervuld, voel ik mij...
- Waar zit dit fijne gevoel in mijn lijf en hoe maak ik dat groter en sterker?
- Wat kan ik doen om die wens, dat verlangen of behoefte te vervullen?

Aan de slag met de 4 effectieve stappen



3 Belemmeringen zoeken en opheffen

"KRIJG ZICHT OP OBSTAKELS"

- a. Welke gedachte en gevoel houden me tegen om mijn verlangen werkelijkheid te maken?
- b. Is die gedachte echt (objectief) waar? Of is het een zelf getrokken conclusie die ook anders kan luiden?
- c. Welke goede bedoeling heeft deze manier van denken voor mij, wat levert het mij op?
- d. Welke manier van denken en welk gevoel zou mij **ondersteunen** in het vervullen van mijn verlangen?
- e. Wanneer heb ik dit gevoel al eens sterk ervaren? Beschrijf dit moment uitgebreid en gedetailleerd.

4 In actie komen

"BRICK BY BRICK"

- a. Hou het gevoel dat je bij vraag 3e hebt opgeroepen vast of ga er naar terug. Beeld je vervolgens in dat je je verlangen realiseert.
- b. Bepaal nu wat de **eerste betekenisvolle stap** is die je gaat zetten om je verlangen stapje voor stapje te realiseren.
- c. Wat houdt die eerste stap precies in; wat doe je? Wanneer doe je het? En (eventueel) met wie?
- d. Telkens na het voltooien van een stap in de richting van je verlangen, bepaal je de volgende stap en geef je opnieuw antwoord op de vragen bij 4c.

VOORBEELD VAN ARIANNE

"Ik voelde me dom
en niks waard."

B



1 Probleem begrijpen

"GEEN GEVOEL VAN EIGENWAARDE"

"Wat mij dwars zat was dat ik niets durfde te zeggen tijdens ons teamoverleg als mijn baas erbij zat. Ik voelde me dom en niks waard, daar wilde ik graag vanaf. Dat gevoel zat onderin mijn buik. Ik ontdekte dat dit belangrijk voor mij was omdat de waarde 'eigenwaarde' niet vervuld werd."

2 Oplossingen vinden

"IK WILDE ME TROTS VOELEN"

"Ik verlangde ernaar me gewaardeerd te voelen. Als ik me voorstelde dat ik waardering kreeg, dan groeide ik. Ik voelde me trots en een soort rust in mijn buik. Ik bleek dat gevoel in gedachten over mijn hele lijf te kunnen uitsmeren waardoor ik me nog beter voelde. Ik besepte me dat ik eigenlijk meer van mezelf wilde laten zien, hoe ik werk en denk. Dan komt waardering vanzelf, althans, dan zou ik in elk geval mezelf meer waarderen."

"Het leven is vallen en opstaan. Wees mild."

3 Belemmeringen zoeken en opheffen

"ER IS GEEN MISLUKKING, ALLEEN FEEDBACK."

"Maar dan zou ik dus wel op de voorgrond moeten treden waar mijn baas bij was. Ik dacht meteen 'Wie ben ik om iets in te brengen? Anderen weten alles beter dan ik.' Ik voelde me onzeker. Op de vraag 'is die gedachte echt waar?' was het antwoord natuurlijk 'nee'; sommige dingen weten ze misschien beter, maar niet álles. Wat levert het op zo te denken? Dat ik me goed zou voorbereiden en mezelf niet voor aap zou zetten. Wat mij zou ondersteunen was de gedachte 'Het leven is vallen en opstaan. Er is geen mislukking, alleen feedback. Gaat het mis, doe ik het de volgende keer gewoon anders.' Dat maakt me mild naar mezelf. Dat voelde ik ook sterk toen ik, ondanks de vele therapeutische sessies, wegging bij de vader van mijn kinderen. Ik wist dat ik alles had gegeven. Dat ik een goed mens ben, maar dat het resultaat soms niet is wat ik hoopte."

4 In actie komen

"MIJN EERSTE STAP WAS: GOED VOORBEREIDEN"

"Toen ik met het gevoel van mildheid me inbeelde dat ik tijdens een overleg het woord zou nemen terwijl mijn baas erbij was, vond ik het niet meer eng. Ik voelde rust, ik keek zelfs naar het moment uit. Wel nam ik me voor om me goed voor te bereiden op wat ik zou gaan zeggen. Dat was mijn eerste stap, mezelf héél goed voorbereiden. Ik bepaalde wat ik zou willen inbrengen en anticipeerde op welke vragen ik kon verwachten. Ik heb bovendien met een collega die ik vertrouw besproken welke vragen hij verwachtte. De volgende stap was om het daadwerkelijk te dóen. En dat was eigenlijk een eitje."



Loes Bardoel

"Wilt u meer tips? Heeft u vragen over de stappen? Wilt u weten wat u nog meer kunt doen? Of wilt u een kosteloze kennismaking binnen één week? Dat kan.

Mail of bel me en we spreken elkaar snel."

LETS MEET

T: 06 – 4120 4218

loes@bardoelcoaching.nl

Bezoekadres

Turnhoutseweg 11

5438 NR Gassel

Bardoel

COACHING EN TRAINING VOOR JURISTEN