

PDF Boekbijdrage aan het Coachingsmethodenboek
Coachen met Covey
Van Ijder naar Leider.

1. Achtergrond van de methode

Coachen met Covey is gebaseerd op het boek "De 7 gewoontes voor een hoge persoonlijke effectiviteit (eerste publicatie 1989). De auteur Steven Covey (24 oktober 1932) baseert zijn theorie op de literatuur over successen over een periode van 200 jaar. Hij ontdekte dat successen werden gekenmerkt door een principiële levenshouding; met duidelijke en universele normen en waarden.

Het huidige succesbeeld wordt gekenmerkt door een oppervlakkige, pragmatische levenshouding, streven naar maatschappelijke status en wordt als onecht, storend en ineffectief ervaren.

Covey pleit voor persoonlijk leiderschap door terugkeer naar de principiële levensvisie.

2. Theoretische beschrijving van de methode

Covey stelt dat waarden het gedrag van mensen bepalen, maar beginselen uiteindelijk de gevolgen uitmaken. Hij benoemt universele en tijdloze beginselen als externe natuurlijke wetten en waarden als intern & subjectief. Het leven wordt bepaald door natuurlijke grondregels, principes en gewoontes.

Covey presenteert zijn leer in een serie van 7 gewoontes, die zich manifesteren als een progressie van afhankelijkheid via onafhankelijkheid naar onderlinge afhankelijkheid.

De eerste drie principes van deze gewoontes voor een hoge effectiviteit gaan over afhankelijkheid en het streven naar onafhankelijkheid. De volgende drie gaan over het ontwikkelen van een goede basis voor inter-afhankelijkheid. Het laatste principe over het scherpen van het mes, het onderhouden en verder perfectioneren van het systeem. Zakelijk en privé zijn in de systematiek onlosmakelijk met elkaar verbonden.

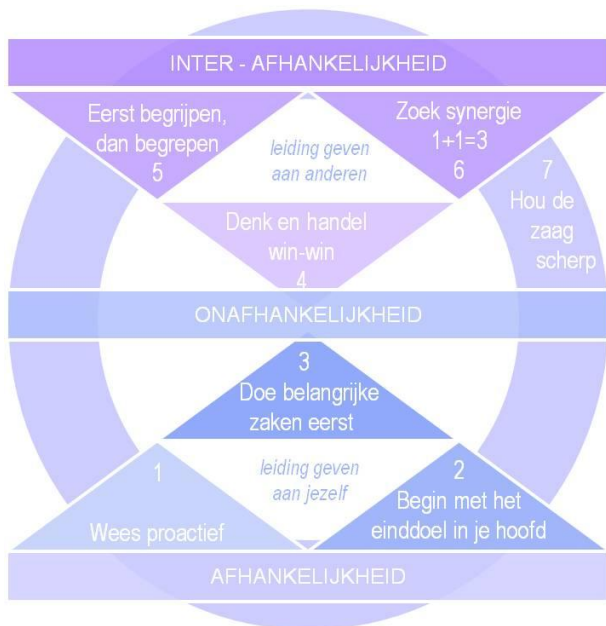
"Ons leven is een ondeelbaar geheel. We kunnen niet tegelijkertijd het goede doen in een afdeling van ons leven en het verkeerde in een ander afdeling ervan. (Mahatma Ghandi)"
Het leven is een groot geheel waarvoor we zelf verantwoordelijk zijn. De sleutel tot de mogelijkheid om te veranderen is een onveranderlijke gevoel over wie men is, weten waar men naar toe wil, wat men belangrijk vindt en de rotsvaste overtuiging dat wie goed doet, goed ontmoet. Wie in zijn centrum geworteld is, innerlijk vrij is van conflict heeft een natuurlijk magnetisme voor de juiste dingen en is hierdoor automatisch effectief.

3. De methode in de praktijk

De methode wordt ingezet daar waar de behoefte bestaat aan praktische en resultaat gerichte begeleiding om te komen tot een effectiever (persoonlijk) leiderschap gericht op het werken en leven met passie en plezier. In verdiepingsgesprekken zal de gecoachte inzicht worden gegeven in zijn of haar belemmerende factoren c.q. inzichten en zal worden ingegaan op specifieke vraag- of probleemstellingen.

Het blijvend veranderen van gedrag is voor iedereen een lange en lastige weg omdat ca.95% van het gedrag lang ingeslopen (ineffectief) gewoontegedrag is.

De keuze voor de Covey methodiek bespaart de gecoachte niet alleen een moeizaam veranderingsproces maar biedt een boeiend en inspirerend leer- en ontwikkelingsproces. .



Als coachingsthema's fungeren de 7 door hem geformuleerde principes;

- 1) Wees pro-actief (neem 100% je verantwoordelijkheid voor je acties & resultaten)
- 2) Begin met het einddoel in je hoofd.
- 3) Doe belangrijke zaken eerst (laat je niet leiden door urgentie)
- 4) Denk en handel Win / Win (die is er altijd)
- 5) Probeer eerst te begrijpen voordat je begrepen wil worden (luister vanuit het referentie kader van de ander)
- 6) Zoek synergie, 1+1=3 en neem geen genoegen met 1 ½ compromissen
- 7) Hou de zaag scherp door je te ontwikkelen op alle vlakken (mentaal, fysiek, sociaal en spiritueel).

Door in het hier en nu bewust te handelen vanuit deze 7 principes, kiest men (on)bewust nieuwe wegen die zullen leiden tot nieuwe effectieve gewoontes waardoor zowel het persoonlijk leiderschap als het vermogen om leiding te geven aan anderen automatisch is verbeterd.

4. Benodigde instrumenten en technieken

Effectiviteits Matrix (Covey): handelen naar belangrijkheid i.p.v. urgentie.

Ericksoniaanse Gesprekmethodiek (Milton Erickson): Onbewust leren middels oog voor detail & verrassende invalshoeken.

Kort oplossingsgericht (I. Kim Berg), nieuwe oplossingen, wegen ontdekken.

Trans-actionele Analyse (Berne): vanuit verantwoordelijkheid win-wins zoeken.

IJsberg (McClelland); blokerende overtuigingen zoeken.

Roos van Leary: consequenties van (non)verbale communicatie

6 denkhoeden (De Bono): gedrag meetbaar en beïnvloedbaar maken.

GROW methode (Whitmore): Goal, Realiteit, Opties, Wil.

5. Auteur

Ir. Marlène Ruigrok van Houtum is Cedeo en Certified registercoach (Stir, Nobco).

Richt zich op resultaat en succesvol maken van directie, management en hun organisaties. Geloof in de kracht van visie en werken met passie en plezier. Geeft inzicht in patronen, principes, succesfactoren & effectiviteit.

6. Literatuur waar de lezer meer verdieping kan vinden

Covey, Stephen (1989) De Seven Habits of Highly Effective People. FranklinCovey Co, Salt Lake City.

Covey, Stephen, R (2010). De Zeven eigenschappen voor succes in je leven. Business Contact, Amsterdam.

Covey, Stephen, R (2005), The 8th Habith. Franklin Covey Co, Salt Lake City.

Ruigrok van Houtum, M.J.C. (1999) Reader persoonlijke Effectiviteit. Marlijn,

Zevenbergen. Tiggelaar, Ben (2003). Management Classics (audioboek), De ideeën van Stephen Covey, Main Press BV, Schiedam

Het Coachingsmethodenboek; bijdrage Coachen met Covey; M.J.C. Ruigrok van Houtum

Marlijn Coaching, Advies & Erkend Opleiden.

ruigrok@marlijnadvies.nl mobiel 06-22491409

Toelichting bij zes stappen van Covey om de zeven gewoonten te realiseren

De sleutel naar succes om de zeven gewoonten te realiseren is door iedere week circa 30 minuten te besteden aan het 6 stappen proces. Dit consequent aan het begin van iedere week doen heeft zoveel profijt en voordelen in de rest van de week dat het zeker de moeite waard is. Enkele directe voordelen zijn innerlijke rust, balans en verhoogde professionele productiviteit.



Het kompas van de zeven gewoonten

De 6 stappen toegelicht:

Stap 1 **Vorm de missiestelling (zet de ladder tegen de juiste muur)**

De eerste stap is het ontwikkelen van een persoonlijke missiestelling die je kernvisie en al jouw waarden omvat. Kijk naar het geheel, wat is het meest belangrijk voor jou? Wat wil je doen en wie wil je zijn in het leven. Deze missie vormt jouw persoonlijke grondwet, een kader voor alle beslissingen die je dagelijks maakt.

Als je de week begint, haal je de missie voor ogen, besef je opnieuw wat echt belangrijk voor je is en visualiseer je dat je de missie beleeft. Door dit iedere week te doen ben je dicht bij je werkelijke waarden en principes, op het moment dat je besluit wat je de komende zeven dagen gaat doen (de ladder tegen de juiste muur aanzetten).

Stap 2 **Bezie jouw rollen in het geheel (overzicht houden en koers bepalen)**

Een rol is een belangrijke relatie en verantwoordelijkheidsgebied in je leven. Het leven is niet één rol maar bestaat uit je persoonlijke relatie, je werk, je familie, je vrienden, alles bij elkaar. Het identificeren van de rollen helpt de balans hiertussen te bewaren. Het helpt de missie te verdelen in specifieke delen van het leven die aandacht behoeven. Het iedere week opschrijven van al deze rollen in het kompas herinneren je aan alle belangrijke gebieden en zorgt ervoor dat je de 'belangrijke, maar niet urgente dingen' niet vergeet!

Het Coachingsmethodenboek; bijdrage Coachen met Covey; M.J.C. Ruigrok van Houtum
Marlijn Coaching, Advies & Erkend Opleiden.
ruigrok@marlijnadvies.nl mobiel 06-22491409

Stap 3 Maak belangrijke doelen (doe kwadrant II activiteiten)

Maak iedere week doelen, voor iedere rol, waardoor je ook bereikt wat je echt belangrijk vindt.

Neem deze doelen op in je wekelijkse kompas. Formuleer deze doelen niet als doe-dingen of acties maar als kwadrant II activiteiten zoals plannen, relatie opbouwende activiteiten en persoonlijke ontwikkeling. Voor het opstellen van de weekdoelen, vraag je jezelf af; "wat is het belangrijkste dat ik deze week zou kunnen doen om het grootste positieve effect te hebben?" Limiteer jezelf tot maximaal 1 à 2 belangrijke doelen per rol. Een wekelijkse doel kan een focus zijn zoals 'luister meer deze week' of een activiteit zoals 'lunchen met een collega'.

Stap 4 Organiseer jezelf wekelijks

De scope van een week is klein genoeg om zeer relevant te zijn en groot genoeg is om toch context en perspectief te houden. Jezelf wekelijks, i.p.v. dagelijks organiseren geeft het meest accurate perspectief voor het creëren van een balans in je leven. Blokkeer tijden in je schema om te werken aan de belangrijke doelen op het wekelijkse kompas. Geef onderlinge prioriteit terwijl je de afspraken en commitments en andere activiteiten voor die week bekijkt, hierdoor geef je prioriteit aan de activiteiten die je dichterbij je missie brengen in plaats van te werken aan de crisissen zoals die komen.

Stap 5 Wees integer op ieder moment

Als de week moment na moment voortschrijdt heb dan de moed om nee te zeggen tegen urgente, maar niet belangrijke activiteiten. En ja te zeggen tegen de werkelijk belangrijke dingen. Als de nadruk ligt op integriteit wordt je geholpen om je missie te vertalen naar het moment. Het helpt om belangrijke zaken eerst te doen. Ongeacht of dit nu betekent dat je je vasthoudt aan je plan of juist dat het plan verandert om een belangrijker doel te bereiken.

Stap 6 Evalueer en reflecteer

Het proces zou niet compleet zijn zonder tijd te reserveren voor evaluatie en reflectie van de bereikte doelen en tegenslagen van die week. Als we niet leren van het leven, hoe voorkomen we dan dat we dezelfde fouten maken en telkens dezelfde problemen op moeten lossen?

Terwijl je de komende week in kaart brengt, kijk dan terug en evalueer wat goed ging en wat anders moet om de doelen te bereiken. Een effectieve manier om iedere week te evalueren is door middel van een persoonlijk journaal.

De volgende vragen zouden hierin naar voren kunnen komen:

- *Wat heb ik van mezelf geleerd?*
- *Straal ik inderdaad het persoonlijk imago uit wat ik graag wil?*
- *Gedraag ik mij volgens de principes die ik zo belangrijk vindt?*
- *Welke doelen heb ik gesteld en wat gaf mij de energie om deze te bereiken?*
- *Welke doelen heb ik niet volbracht en waarom niet?*
- *Welk patronen van succes of mislukking zie ik in het zetten en bereiken van mijn doelen?*
- *Zijn de doelen realistisch, maar uitdagend?*
- *Besteed ik voldoende tijd aan de 3 of 4 dingen in het leven die ik het meest belangrijk vind?*
- *Leef ik volgens mijn persoonlijke missie?*
- *Welke uitdagingen ben ik tegengekomen en hoe heb ik hierop gereageerd?*
- *Heb ik tijd genomen voor het vernieuwen, reflecteren en ontwikkelen van mijzelf?*

Tip; het moet niet, het mag.

Het Coachingsmethodenboek; bijdrage Coachen met Covey; M.J.C. Ruigrok van Houtum

Marlijn Coaching, Advies & Erkend Opleiden.

ruigrok@marlijnadvies.nl mobiel 06-22491409