

Een praktische techniek vanuit Covey.

One liner

Covey in Reverse, van doen naar denken.

(invoeegen afbeelding)



Introductie

Blijvend veranderen van gedrag is een lange en lastige weg omdat circa 95% van het gedrag, ingeslopen gewoontegedrag is. Toepassing van het in het Coachingsmethoden boek vermelde "Coachen met Covey, "van Lijder naar Leider", versnelt dit proces. Dit is een leer- en ontwikkelingsproces waarmee men gemotiveerd en enthousiast op weg gaat naar hogere persoonlijke effectiviteit, echter buiten de directe coaching sfeer wordt men al snel ingenomen door de dagelijkse hectiek. Het toepassen, de actie, het "gewoon doen", loopt hierdoor gevaar en dat *juist* op die momenten waarop toepassing van de effectieve gewoontes het beste rendeert. Maar hoe kan men het proces tot *blijvende* effectiviteitsverhoging in gang houden?

(719)

(beschrijving)

Deze methodiek stelt dat men het proces beter in gang houden door een ontwikkeling waarbij gedragsverandering evolueert naar een gewoonte, gericht op permanente verhoging van de persoonlijke effectiviteit. Als men, daarbij "het gewoon doen" als belangrijkste uitgangspunt hanteert, wordt het rendement van de coaching geborgd en zal de persoonlijke effectiviteit steeds verder blijven toenemen. Om dit resultaat te bereiken draaien we de leer cirkel om waarmee een situatie van "al doende leert men" ontstaat.

Om dit proces vorm en inhoud te geven, heeft ondergetekende, de 7 gewoontes van Covey vertaald naar een praktische checklist. De checklist heeft het karakter van een vragenlijst waarbij achter elke van de 7 gewoontes, meerdere vragen staan beschreven. De vragen vormen een leidraad bij dagelijkse overwegingen, beslissingen en afwegingen. Bewust geen levensthema's, maar concrete kleine dilemma's, overpeinzingen, die je aan jezelf voor of na een gesprek c.q. vergadering kan stellen om te ontdekken of je handelt conform je doelen, doet wat je werkelijk belangrijk vindt en wat de win-win is in die situatie.

Door bij de beantwoording van de vragen de gewenste richting en het te bereiken doel steeds in gedachten te houden, ontstaat een bestendig denk- en ontwikkelproces. Wat begint met het beantwoorden van een simpele vragenlijst verwordt tot een gedragsevolutie. Door dagelijkse beantwoording van de vragen, 1 keer per week te evalueren en de observaties en het gewenste veranderingsgedrag te integreren in de daarop komende week, werk en handel je direct vanuit het continue ontwikkelproces. De scope van een week is klein genoeg om relevant te zijn en groot genoeg om toch context en perspectief te houden. Zo ontstaat Covey in reverse; in plaats van het eerst creëren van de werkelijkheid in het hoofd, wordt de ideale ik gecreëerd door de weg van handelen.

(1875)

Toepassing

Deze actieve benadering, het doen door het beantwoorden van de vragen, levert vaak direct resultaat. Resultaat en succes smaakt naar meer, stimuleert en geeft extra energie om verder te gaan op de ingeslagen weg.

De methodiek vormt hiermee een praktische tegenhanger op de door Steven Covey geformuleerde theorieën. Alleen het geloof in en het omarmen van zijn gezichtspunten door de gecoachte is vaak namelijk niet voldoende om tot het gewenste resultaat te komen.

Succes in het doen is de snelste manier om anders te gaan denken.

De vragen van de checklist zijn praktisch en genereren meteen deze (pro)actieve instelling, actie in plaats van denken. Het belang van de achterliggende kennis en systemen wordt de gecoachte gaandeweg de toepassing van de checklist in de dagelijkse praktijk duidelijk. Veranderen van binnenuit wordt doen van binnenuit, en zo ervaart en voelt de gecoachte welke paradigma's en waarden echt bij hem/haar passen.

In onderwijstermen gesproken, competenten worden door praktijkleren. Een leervorm die vaak niet erkend wordt als zijn chique, maar waarvan bewezen is dat deze veruit het hoogste rendement oplevert.

Deze methode kan worden toegepast daar waar behoefte bestaat aan een resultaatgerichte benadering om te komen tot effectiever functioneren en (persoonlijk) leiderschap, welke is gericht op het werken en leven met passie en plezier.

De checklist omvat alle door Covey gepresenteerde 7 gewoontes, maar kan op gedragsdeelgebieden uiteraard worden afgebakend of aangepast zulks naar behoefte, wens van de gecoachte of het inzicht van de coach. (1584)

Praktijk

In plaats van denken, (wat vaak ontaard in piekeren, gissen en oordelen) wordt de tijd, door toepassing van de checklist, benut om werkelijk te ontdekken of je de ander begrijpt vanuit zijn/haar normen en waarden. Nadenken wat de motieven van de ander en wat het derde alternatief zou kunnen zijn, waardoor de lange termijn win-win relatie blijft. Vertrouwen is immers een werkwoord; trouw zijn aan jezelf en de ander. Vertrouwen krijg je niet door het te vragen, of door vluchtig te gissen naar eigen en andermans motieven, maar door de vraagstukken echt concreet te maken. Doorgaans is men zich namelijk niet bewust van het eigen ingeslopen, ineffectieve gewoontegedrag en de gevolgen daarvan. De vraagstelling is vaak banaler van aard. Er is "gewoon" een probleem, er gaat iets mis en men heeft hulp nodig. Het is dan aan de coach om samen met de gecoachte de werkelijk gewenste gedragsverandering te formuleren en om de gecoachte te ondersteunen in het toepassen van de 6 door Covey geformuleerde principes (het 7e principe gaat over het onderhouden en perfectioneren van de systematiek).

Bij deze inschaling van de gewenste gedragsverandering fungeert de checklist weer als leidraad voor de gecoachte om zelf oplossingsgericht aan de slag te gaan. De praktische benadering leidt tot resultaten waar de gecoachte vaak zelf verbaasd van staat: "ik wist niet dat ik dat kon", "ik heb succes", "het gaat me echt goed ". Al doende het veranderingstraject wordt duidelijk dat privé en zakelijk ook in deze variant van de Covey systematiek onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en 7 principes een hoge mate van onderlinge cohesie vertonen. Een aanvankelijk banale probleemstelling evolueert op deze wijze naar een duurzaam gedragsontwikkelingsproces. Het ego wordt overwonnen door het doen.

(1796)

De Coach

Ir. Marlène Ruigrok van Houtum is Cedeo en Certified Registercoach (Stir, Nobco) ; gelooft in de kracht van visie en werken met passie en plezier. Is directeur van **Anew Academy**, een erkende onderwijsinstelling en multidisciplinair samenwerkingsinitiatief; gericht op het ontwikkelen, organiseren & begeleiden van organisaties bij het creëren van hun eigen erkende MBO & HBO opleiding.

Voor meer informatie over de checklist kijk op www.anewacademy.nl

465

Literatuur

Susan van Ass / Ruigrok van Houtum, M.J.C. (2010) Bijdrage Coachingsmethodenboek: Coachen met Covey, Van Lijder naar Leider.

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 Coaching, Advies & Erkend Opleiden