



Het effectief kunnen omgaan met tegenstrijdigheden, spanningsvelden en dilemma's is een van de belangrijkste uitdagingen van deze tijd. Dit verloopt voor vele mensen niet bepaald als een tweede natuur. Als begeleider word je dagelijks geconfronteerd met die vorm van complexiteit. Mensen met hartverscheurende dilemma's, keuzestress, schijnbaar onverzoenbare doelen of belangen, niet aangeboorde talenten, belemmerende overtuigingen; enz. Vaak verstrikt in 'of-of' denken.

Hoe help je jouw coachees hiermee om te gaan?

In het boek 'Paradoxaal Coachen, hoe je tegenstellingen tot kracht maakt in leven, werk en teams' (Boom Uitgevers Amsterdam, 2019) gaan Ivo Brughmans en Silvia Derom hier uitgebreid op in, en reiken ze jou een uitgebreide reeks tools aan die je kan inzetten in je begeleidingen.

Hieronder vind je de instructie voor het Polariteitendagboek.

Veel coachplezier!

Ben ik in aanraking gekomen met mijn polariteit vandaag? Indien ja:

Wat gebeurde er juist, wat was de trigger?

Wie was er nog bij betrokken?



Waar speelde dit zich af?

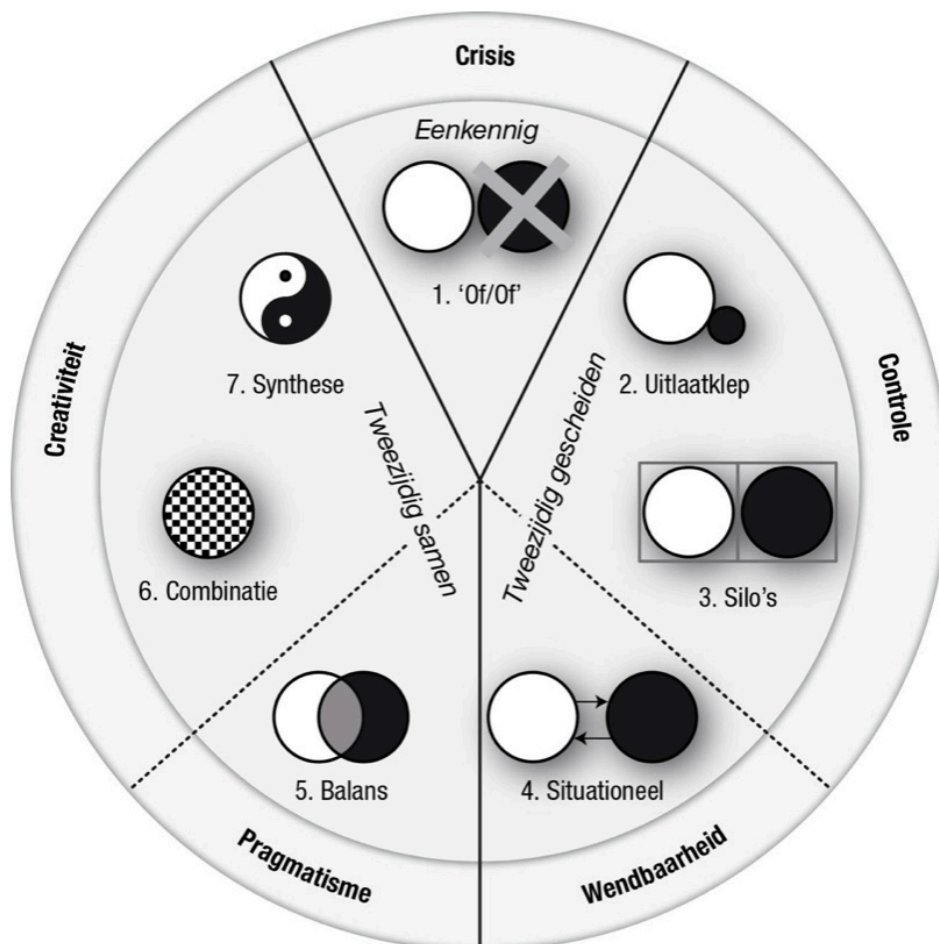
Hoe reageerde ik dan precies?

Wat was het effect?



Wat voelde ik toen?

In welke vorm manifesteerde de polariteit zich? Duid het aan op het wiel:





Hoe zou ik de volgende keer willen reageren?

Wat moet ik daarvoor doen?