



Reflectieformulier als ondersteuning bij je coaching traject.

Bij aanleiding of situatie ga je een situatie omschrijven waar je tegen aan loopt, je niet goed bij voelde of lastig vindt. Dit issue ga je verder uitleggen in de daarop volgende vragen. Je kunt het nooit fout doen, dus schrijf van je af wat je erbij voelt. Bij je eerstvolgende sessie met mij gaan we dit samen doornemen.

1. Beschrijf hier de situatie wat je als lastig beleefde.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Welke emotie voelde ik bij deze situatie.

(boos, verdrietig, blij , of andere vorm van ongemakkelijk voelen)

.....
.....
.....
.....
.....

3. Waar voelde ik deze emotie in mijn lichaam?

(probeer te beschrijven waar in je lichaam, niet je hoofd)

.....
.....
.....
.....
.....



4. Had ik of ga ik het anders doen of zeggen?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Ga of ging ik het oplossen?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Ga of ging ik de metafoor uit de sessie inzetten?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Ruimte voor opmerking, eigen beleving of toevoeging.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....