

Foto's: Elisabeth Beelaerts
Tekst: Dina-Perla Marciano

HEB JE EEN MINUUTJE?

Coachen, en vooral het beeld dat wij hebben bij het woord coaching, is oubollig. Het begrip bereikte zijn toppunt in de jaren '90, sindsdien is het imago van coaching steeds verder achteruit gegaan. Dit komt vooral doordat mensen zichzelf te pas en te onpas tot coach bombarderen; iedereen denkt dat hij of zij het kan. Consequentie: er bestaan verschillende coachtechnieken. One Minute Coaching is er een die eruit springt, bij deze techniek wordt in één minuut snel, effectief, productief en vooral persoonlijk gemanaged. Oftewel, coachen zonder poespas. Hier willen wij meer van weten!

IN ÉÉN MINUUT KUN JE SNEL, EFFECTIEF, PRODUCTIEF EN VOORAL PERSOONLIJK MANAGEN, ZONDER AL TE VEEL TOETERS EN BELLEN

One Minute Coaching is vergelijkbaar met een flirt, een kortstondig moment van aandacht, van prettige en gezonde spanning. Door die ene minuut voelt iemand zich even belangrijk of geapprecieerd, omdat hij of zij gezien wordt door de ander. Er wordt gekeken naar wie je bent, naar hoe je in de situatie staat en dus niet alleen naar wat je produceert of kunt. Zie de techniek als een *pitch* die de ander aan het denken moet zetten over de manier waarop hij of zij in een bepaalde situatie staat. De motivatieminuut zal weer volop vertrouwen geven waardoor de klus geklaard kan worden.

Wanneer je in één minuut inspireert, heb je het over "eerst geloven en dan zien". Geef je een compliment dan onderstreep je doelbewust de persoonlijke kwaliteiten van de ander. Denk aan een knipoog van een knappe man of vrouw. Wanneer je iemand confronteert, dan spiegel je het gedrag van de ander en de keuze van diens mind-set. Denk aan een hockeyteam, dat in de rust elkaar ongezouten de waarheid zegt met maar één doel en dat is optimale prestatie na de rust. In de provocatie daag je iemand uit met het vertrouwen in de ander, waarbij je vaak tegenstrijdig bent in datgene wat je zegt en dat wat je bedoelt. Het gaat hier niet om cynisme, maar juist om het prikkelen, zodat de ander in beweging wordt gebracht. Je *tunet* in en speelt met de energie van de ander, waarmee je de mentale stemming zodanig beïnvloedt dat er een positief resultaat uit voortvloeit.

Goed om te weten: One Minute Coaching past niet in een omgeving met een machocultuur, maar juist in de cultuur van de zachte man en de stevige vrouw. Metromannen zijn namelijk sensitief genoeg om in te kunnen *tunen* op iemands gemoedstoestand om dat vervolgens goed te kunnen oppoken. Stoere vrouwen met een ijzersterk arbeidsethos zijn er zelfs voorbeeldig in. Zij spelen ermee en dagen de ander uit. De beste beslissingen in een

mensenleven worden in een split second genomen en het zijn soms juist die momenten, die levens een juiste wending kunnen geven. Iedereen kent het gevoel van extase wanneer zoiets voorkomt en dat is nou juist het effect van One Minute Coaching.

OVER VICTOR

Victor Mion komt uit de tenniswereld. Als tenniscoach had hij één minuut tussen twee games door om professionele tennisers te voorzien van advies. Niet hoe ze het racket vast moesten houden, maar wel wat er op dat moment nodig was om de wedstrijd te winnen. Juist op moeilijke momenten in een wedstrijd is het prettig om feedback te krijgen van een ervaren begeleider.

Een coach die tijdens de time-out deze inzichten kernachtig weet te communiceren en indien nodig, een wending weet te geven aan de wedstrijd.

Zo is One Minute Coaching® ontstaan. De afgelopen 10 jaar heeft Victor zijn coachingservaring verder ontwikkeld in het bedrijfsleven en schreef het boek *One Minute Coaching* dat in 2011 werd uitgegeven. Binnenkort komt het boek *Het Coachingstechnieken Boek* uit via de uitgeverij Boom Nelissen. Victor Mion schreef een onderdeel uit het boek, uiteraard over One Minute Coaching. Victor is maandelijks te beluisteren op BNR Nieuwsradio in het programma *Zaken Doen Met* en werkt intussen aan zijn tweede boek.

