

coaching vragen BRAINSTORM

CoachStijn [Vegetarian](#) ~ [VeganStijn](#) [PadelStijn](#) [StijnOnline](#)

Bewustwording & Zelfinzicht

Wat betekent voor jou “richting hebben” in het leven of werk?

Waar krijg je energie van, en waar verlies je energie aan?

Welke overtuigingen helpen je vooruit — en welke houden je tegen?

Wat wil je écht bereiken de komende 6 maanden?

Hoe ziet een dag eruit waarop jij optimaal functioneert?

Wat zijn je drie belangrijkste waarden in werk en leven?

Wanneer voel jij je op je best — en waarom juist dan?

Wat zou je doen als je niet bang was om te falen?

Wat wil je dat mensen over jou zeggen als ze met je gewerkt hebben?

Wat is iets waar je trots op bent, en wat zegt dat over jou?

Richting & Doelen

Wat is op dit moment je grootste uitdaging om vooruit te komen?

Als je één helder doel mocht stellen, wat zou dat zijn?

Hoe weet je dat je op de goede weg bent?

Wat heb je nodig om vandaag al een kleine stap te zetten?

Welke obstakels verwacht je, en hoe kun je je daarop voorbereiden?

Welke routines helpen je het meest om gefocust te blijven?

Hoe kun je je dag zo indelen dat je meer ruimte krijgt voor wat belangrijk is?

Welke prioriteiten schuif je te vaak vooruit?

Wat zou er gebeuren als je je tijd bewuster ging indelen?

Hoe ziet succes er voor jou écht uit — in detail?

Creatief & Actief Denken

Wat zou er gebeuren als je het tegenovergestelde deed van wat je normaal zou doen?

Welke kleine verandering zou een groot verschil kunnen maken?

Welke ideeën heb je nog nooit durven uitspreken?

Hoe kun je van een probleem een kans maken?

Wat zou een kind van 8 jaar over jouw situatie zeggen?

Welke creatieve gewoontes helpen je om te blijven groeien?

Hoe kun je je omgeving inspirerender maken?

Welke nieuwe vaardigheden zou je willen leren dit jaar?

Wat is de meest originele oplossing die je ooit hebt bedacht?

Wat kan je vandaag doen dat je toekomst dankbaar maakt?

Samenwerken & Hulp Vragen

Wie in je omgeving kan je helpen om sneller vooruit te komen?

Hoe zou je team of omgeving omschrijven als het op z'n best functioneert?

Wat vind je moeilijk aan hulp vragen — en waarom?

Welke rol neem jij vaak vanzelf in binnen groepen?

Hoe kun je anderen beter ondersteunen zonder jezelf te verliezen?

Wat waardeer je het meest aan anderen in samenwerking?

Hoe kun je duidelijker communiceren wat je nodig hebt?

Wat kun je leren van iemand die heel anders werkt dan jij?

Hoe kun je feedback vragen zonder oordeel of verdediging?

Wat maakt een samenwerking voor jou echt succesvol?

Efficiëntie, Structuur & Organisatiekracht

Hoe ziet jouw ideale werkstructuur eruit?

Welke taken kun je beter delegeren of automatiseren?

Wat zou je doen als je 2 uur extra per dag kreeg?

Hoe kun je jouw energie beter verdelen over de week?

Welke terugkerende taken leveren eigenlijk te weinig op?

Wat zou het makkelijker maken om overzicht te houden?

Hoe kun je eenvoud creëren in plaats van complexiteit?

Wat betekent voor jou 'efficiënt werken' zonder stress?

Welke tools of gewoontes helpen je om georganiseerd te blijven?

Hoe kun je elke dag afsluiten met een gevoel van voldoening?

<https://sites.google.com/view/sessionidibrainstorming/brainstorming>