

Coachen met Creative Problem Solving (CPS)

Creatief denken vergroot de verbeeldingskracht en het oplossend vermogen van coachees

Sandra Minnee



ACHTERGROND

In het baanbrekende boek *Applied imagination* beschreef Alex Osborn in 1953 voor het eerst technieken waarmee je de kans op het krijgen van een creatief idee bewust kon vergroten. Eerder had Osborn de term *brainstorming* geïntroduceerd: eerst een tijdje de verbeelding de vrije loop laten en zonder logisch-analytische oordelen te vellen een stroom van ideeën laten opkomen, om die pas later te beoordelen.

Samen met wetenschapper Sidney Parnes ontwikkelde Osborn het model Creative Problem Solving (CPS). Het International Centre for Studies in Creativity van de State University of New York in Buffalo (VS) begeleidt wetenschappelijk onderzoek rond het model.

THEORETISCHE BESCHRIJVING

Creative Problem Solving (CPS) wordt vooral gebruikt in groepen, in productontwikkeling en innovatie. Zes jaar geleden besloot Sandra Minnee het toe te passen in management-coaching en dit gaf verrassend positieve resultaten. In het ontwerp van de methode zijn creatieve principes geselecteerd die essentieel zijn voor de praktijk van het coachen. De oplossingsgerichte aanpak werkt inspirerend en bemoedigend, en geeft coachees nieuwe energie. De zes etappes in het CPS-model zijn bewerkt tot zes afzonderlijke coachingssessies, waarin het thema van die etappe centraal staat (zie afbeelding):

- Etappe 1, wens bepalen: *wat wil je?*
- Etappe 2, gegevens verzamelen: *wat speelt er?*
- Etappe 3, probleem vaststellen: *wat houdt je tegen?*
- Etappe 4, ideeën verzinnen: *hoe kun je er komen?*
- Etappe 5, oplossing vinden: *wat zie jij jezelf doen?*
- Etappe 6, actie voorbereiden: *zo gaat het gebeuren!*

In elke etappe wordt het denkproces gesplitst in twee fasen:

- Een divergerende fase (de linkerzijde van de wybervorm in de afbeelding), waarin het oordeel wordt opgeschort en door middel van vrije associatie een lange lijst met gegevens of ideeën wordt verzameld.
- Een convergerende fase (de rechterzijde van de wybervorm in de afbeelding), waarin aan de hand van criteria keuzes worden gemaakt uit de lange lijst van gegevens of ideeën.

De keuze die in de convergerende fase wordt gemaakt, is de input voor de vraagstelling in de volgende etappe, waar weer wordt gedivergeerd en geconvergeerd, enzovoort. Het model lijkt lineair, en wordt ook zo gestart, maar gaandeweg het proces kan het voorkomen dat er op vorige stappen teruggekomen wordt en dat er weer een stukje wordt herhaald op basis van nieuwe informatie. In alle zes etappes worden zowel in de divergerende als in de convergerende fase verschillende creatieve denktechnieken ingezet. Deze stimuleren de verbeeldingskracht en het oplossend vermogen van mensen. Daardoor vinden ze meer en ook andersoortige – nieuwe, originele – oplossingen. In het boek is een selectie gemaakt van de meest krachtige technieken voor de praktijk van het coachen. Deze technieken worden per etappe (sessie) gedetailleerd beschreven.

DE METHODE IN DE PRAKTIJK

Coachen met Creative Problem Solving is voor elke vraag in te zetten en kan op drie manieren worden gebruikt:

1. voor lifecoaching en explorerende coachvragen: start bij etappe 1, wens bepalen, en doorloop de zes stappen van het model;
2. voor specifieke coachvragen: steek in bij die etappe uit het model die bij de coachvraag hoort en vervolg het model vanaf daar;
3. gebruik de creatieve denktechnieken in de eigen coachingspraktijk, daar waar meer oplossend denkvermogen en/of verbeeldingskracht gewenst is.

De methode is zo ontworpen dat elke etappe in het model een coachingssessie van maximaal twee uur beslaat. Daarnaast zijn er vaste en specifieke huiswerkopdrachten voor de periode tussen de sessies. De vaste huiswerkopdrachten (zoals *journaling* en stilzitten/mediteren) dragen bij tot verwerking van de processen tijdens de laatste sessie. De specifieke opdrachten bereiden voor op de volgende sessie en worden telkens op de situatie van de coachee op dat moment afgestemd.

Coachen met Creative Problem Solving is een gestructureerde methode. Elke sessie is opgebouwd uit deze zes stappen:

1. Uitkomsten en ervaringen van de huiswerkopdrachten bespreken.
2. Creatief klimaat scheppen, onder andere een 'Ja, en...'-houding aannemen (het oordeel uitstellen).
3. Divergeren: een lange lijst maken zonder te oordelen.
4. Convergeren: keuzes maken uit de lijst aan de hand van criteria.
5. Het proces nabespreken.
6. Huiswerkopdrachten doornemen voor de volgende sessie.

Zeker in het begin kan het prettig zijn om de aangegeven structuur te volgen om vertrouwd te raken met alle etappes, technieken en opdrachten. Maar coachen is een creatief vak en elke coach wordt uitgenodigd om, met het toenemen van de ervaring, naar hartenlust te experimenteren en zelf ook nieuwe technieken te ontwerpen.

BENODIGDE INSTRUMENTEN EN TECHNIEKEN

Een kleine greep uit de vele creatieve denktechnieken die in het boek per etappe/coachingssessie worden beschreven:

- Etappe 1, wens bepalen: brainwriting.
- Etappe 2, gegevens verzamelen: assessment, onder andere BreinStijl@Work, feedbackinterviews.
- Etappe 3, probleem vaststellen: problemen omzetten in vragen.
- Etappe 4, ideeën verzinnen: onder andere *forced connections* ('welk idee geeft deze foto jou voor assertiever optreden?').
- Etappe 5, oplossing vinden: ideeën beoordelen met PPPO (Plussen, Potentieel, Problemen en Oplossingen daarvoor).
- Etappe 6, actie voorbereiden: acties, helpers en hindernissen verzamelen.

COACH

Sandra Minnee is oprichter van het bureau Professional Strategies (www.profss.nl), dat mensen en organisaties helpt nieuwe richtingen te vinden met behulp van strategische sessies, teamcoaching en *executive coaching*. Het bureau maakt gebruik van creatieve denktechnieken omdat deze ruimte scheppen, inspireren en meer/andersoortige oplossingen geven. In (team)coaching werkt het ook met BreinStijl@Work, zijn online instrument dat de denkvoorkeur van mensen meet.

VERDER LEZEN

Bono, E. De (1970). *Lateral thinking: Creativity step by step*. New York: Harper&Row.
 Bytsebier, I. (2002). *Creativiteit: Hoe? Zo!* Tielt: Lannoo.
 Minnee, S. (2009). *Coachen met Creative Problem Solving: Van wens naar werkelijkheid*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
 Osborn, A. F. (1953). *Applied imagination*. New York: Scribners.
 Parnes, S. J. Ph. D. (2004). *VISIONIZING: Innovating your opportunities*. Buffalo, NY: The Creative Education Foundation Press.
 Rust, R., Iersel, S. van & Bruijne, M. de (2010). *Lenig denken*. Culemborg: Van Duuren Management.