

---

## lees meer... coaching

Our deepest fear is not that we are inadequate.  
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.  
It is our light, not our darkness,  
that most frightens us.

Nelson Mandela  
(1994 Inaugural speech)

Mijn visie is dat ieder mens de behoefte heeft om zich te ontwikkelen en zijn of haar volle potentie wil benutten. Bijna iedere situatie biedt daartoe mogelijkheden en nieuwe kansen. Van je problemen kun je -door er zelf verantwoordelijkheid voor te nemen- uitdagingen maken. Een coachingsvraag kan een onderzoek zijn naar de belemmeringen waar je in je werk telkens weer tegen aan loopt.

In het coachingsproces werken wij samen om een positieve verandering in te zetten. Onze coachingsrelatie is gebaseerd op vertrouwen, vertrouwelijkheid en wederzijds respect. Om belangrijke veranderingen te maken moet je je veilig genoeg voelen om vrijuit te kunnen spreken.

Als jouw personal coach ben ik er op gericht dat jij het beste uit jezelf haalt. Ik help je om uit te zoeken wat je doelen zijn en je daarop te focussen. Ik zie je sterke kanten -zelfs wanneer jij ze niet kunt zien. Ik daag je uit om te komen waar je wilt zijn. Ik help je jouw mogelijkheden te ontdekken en stel vragen die je aan het denken zetten. Ik bied een veilige plek voor zelf-onderzoek en help je te ontdekken wie je werkelijk bent en wat je echt wilt. Dat doe ik ondermeer door je bewust te maken van je belemmerende overtuigingen maar ook van wat je allemaal al in je hebt aan sterke punten die jouw succes kunnen bevorderen.

Als jouw personal coach ben ik ook je sparringpartner die jou wijst op andere manieren om een doel te bereiken of een probleem te bekijken. Ik help je om wat meer afstand te nemen van je werksituatie zodat je die helderder kunt beschouwen.

## werkwijze

Tijdens een kennismakingsgesprek onderzoek ik samen met jou aan de hand van je vraag, probleem of uitdaging wat er aan de hand is. In overleg komen we dan tot doelen en de begeleidingsvorm. We kijken waar je het eerste aan wilt werken en hoe we dat gaan aanpakken en wat daar voor nodig is. Na ongeveer vijf sessies evalueren we het resultaat en bekijken we of er nog meer sessies nodig zijn. Je krijgt opdrachten mee waarmee je thuis en op je werk direct al aan de slag kunt.

Resultaten kunnen ondermeer zijn:

- op een constructieve manier conflicten oplossen, conflictenhantering beheersen
- beter weten wat je nu werkelijk wilt in je werkende leven
- meer inzicht in jezelf en anderen, beter communiceren
- versterking van eigenwaarde en zelfvertrouwen, je presentatie is veranderd
- je hebt je waarden geïdentificeerd, je bepaalt zelf wat voor jou belangrijk is en waarop focust
- je bent je bewust van je eigen grenzen en die van anderen
- versterkte leidinggevende kwaliteiten hetgeen zich vertaalt zich werkplezier en resultaten van je team
- meer energie door positievere keuzes