

Coaching

Vormgeven aan je eigen toekomst

Coaching is het begeleiden van mensen in hun eigen ontwikkelingsvragen. Primair gebeurt dit door middel van regelmatige gesprekken. Daarnaast kunnen trainingen of oefeningen een uitvloeisel of onderdeel zijn van een coachingsproces.

Ik help je door:

- Samen nieuwe en uitdagende doelen te vinden
- De weg ernaar toe duidelijk te krijgen
- Inzicht te bieden in je kwaliteiten en ontwikkelingsmogelijkheden
- Komen tot een concreet programma om de gewenste doelen ook daadwerkelijk te halen

Waarom coaching?

Wij kunnen zelf heel veel. Maar soms merken we dat ontwikkelingen langzamer gaan dan we hadden gewild, dat je het gevoel hebt dat je meer kan en dat het moeilijk is om eerlijk naar jezelf te kijken. Soms missen we net dat steuntje in de rug om door te zetten. Door gestructureerd met een ander te praten over je wensen, je verlangens, eventuele blokkades en twijfels kan er veel sneller duidelijkheid ontstaan. Een ander kan je vaak beter dan jezelf een spiegel voorhouden.

Voor wie is coaching bedoeld?

Voor iedereen. Ik gun iedereen een begeleider in zijn werk en leven. Dat hoeft niet elke twee weken. Soms kan een gesprek per jaar al veel meerwaarde opleveren. Vaak kunnen ook je partner of je vrienden veel voor je betekenen. Een coach echter staat buiten je leven en kan je op een meer onafhankelijke wijze helpen. Coaching is echt zinvol als je voor een grote verandering staat, als je niet helemaal meer lekker in je vel zit, als je iets anders wilt maar niet weet wat of als je iets nieuws wilt. Coaching gaat zowel om je leven als je werk.

Hoe werk ik?

Dat hangt natuurlijk van je vraag af: die gaan we eerst duidelijk krijgen. In principe houden we gesprekken, eventueel met oefeningen, maar soms door alleen maar te luisteren. Want je eigen verhaal in alle rust en ruimte te kunnen vertellen kan soms al veel duidelijkheid geven en kunnen gevoelens boven komen die je niet hebt willen voelen of die je niet had verwacht. Daar gaan we op door, net zo lang tot het duidelijk voor je is. Mijn commitment is dat ik je bij sta op jouw weg: luisterend, reflecterend, adviserend en soms net die confrontatie die nodig is om je uit je belemmerende comfortzone te halen.

Mijn uitgangspunten voor coaching:

1. Je kent jezelf het beste. Niet de coach weet wat goed voor je is: dat weet alleen jijzelf. Dat betekent dat we altijd beginnen én eindigen bij jou en bij jouw vragen en wensen.
2. Je bent zelf verantwoordelijk voor je leven. Dat betekent dat we het over jou hebben en niet over alle andere mensen. Jouw toekomst is open en ligt geheel in je eigen handen.

3. Je bent vrij om te kiezen. Uiteindelijk is er niemand die jou er van kan weerhouden te kiezen waar jij voor wilt kiezen. De enige beperking ligt in je eigen moraal. Dat wil zeggen dat jouw keuzes anderen geen schade mogen berokkenen.
4. Coaching doe je niet om een probleem op te lossen. Je zoekt een coach om je te helpen jouw weg duidelijker te krijgen.