

## **Individuele coaching**

Hoe zit het met je werkdruk, je persoonlijke effectiviteit, je arbeidsvreugde en vooral je:

- levensvreugde?
- Zit je nog lekker in je vel?
- Hoe succesvol ben je?
- Ligt je nog op koers?
- Doe je nog de goede dingen?
- Zit je op je plek of zou je wel eens iets anders willen?

Ik bied je de mogelijkheid om eens stil te staan bij je eigen functioneren. Ik daag je uit om eens in de helikopter te stappen en de boel eens in ogenschouw te nemen. Op basis van je wensen en je vragen zoeken we samen naar een optimale aanpak. De frequentie is afhankelijk van jouw wensen. Soms is één sessie voldoende, soms zijn er een aantal nodig.

### **Waarom kiezen mensen voor individuele coaching?**

- Het onderwerp is heel persoonlijk en niet geschikt om in een groep te bespreken;
- Het onderwerp is delicaat. Vanuit uw verantwoordelijkheid kun je deze zaken nog niet bespreken voordat er een beslissing is genomen;
- Je hebt behoefte om je hart eens te luchten. Om vrijuit je gedachten uit te spreken en te spiegelen met iemand die goed luistert en doorvraagt, maar die geen belang heeft bij uw beslissingen.

### **Werkwijze**

De coachgesprekken vinden plaats in een vertrouwelijke sfeer. Datgene wat in de coachsessies wordt besproken, zal ik als coach met niemand anders delen. Het coachtraject start met een intakegesprek, waarin we samen de coachvraag verhelderen. Op basis hiervan zal ik een voorstel doen voor het traject.

