



Individuele coaching

Wat kan individuele coaching in beweging brengen.

Via mijn aanpak wil ik een bijdrage leveren aan het welzijn van medewerkers en blijvende veranderingen in positieve zin realiseren.

In je werkend leven zul je geregeld uitdagingen tegenkomen waar jij je weg in moet vinden. Dit ga je doen op een manier die bij je past en waar jij energie en positieve emoties van krijgt. Op die momenten zul je optimaal en effectief functioneren. Maar ook negatieve emoties en energieverlies horen bij het leven. Als je die momenten op een juiste manier oppakt zal het je vormen in je persoonlijke groei.

Negatieve emoties worden veroorzaakt omdat jij je aanpast aan hoe andere willen dat jij bent. Indien die negatieve emoties te lang duren wordt het tijd om in actie te komen. De externe prikkels en invloeden kun je niet wegnemen of veranderen. Het enige dat je kunt veranderen is jezelf en hoe je omgaat met die invloeden. Ik zal je begeleiden in je verandertraject door je eigen kracht te herontdekken en optimaal in te zetten. De evolutie heeft ons geleerd dat dát de enige manier is om te overleven.

Om tot de gewenste resultaten te komen zal een coachtraject de volgende fasen bevatten:

1. Snappen wat er aan de hand is, je wordt je meer bewust van je eigen gedachten en motieven.
2. Positieve inzichten krijgen in jouw verandertraject en vastleggen waar je persoonlijke ontwikkeling naar toe gaat.
3. Hoe doe je dat dan? En wat heb je daar voor nodig?
4. Vasthouden van het nieuwe inzicht en groeien naar een waardevolle medewerker die zijn werk met passie en plezier vormgeeft.

Het resultaat zal zijn: Effectiever je taken uitvoeren, meer werkplezier, betere communicatie en minder ziekteverzuim.

Wanneer zet je individuele coaching in?

- **Talentontwikkeling.** Waardevolle medewerkers helpen hun talenten te ontdekken en om deze beter in te zetten. Maak dat het functioneringsgesprek waardevol is en resultaten oplevert.
- **Bij de overwerkte medewerker die ziek thuis zit.** Enkele weken rust is geen optie. De vinger in de rug brengt je sneller en beter terug in het arbeidproces.
- **Bij ontevredenheid.** Medewerkers kunnen in een levensfase komen waarin ze eens goed nadenken over hun leven en toekomst. Coaching kan daarbij onduidelijkheden wegnemen en voorkomt dwalingen en verkeerde beslissingen.
- **De startende ondernemer die wil weten waar zijn kracht ligt en waar zijn valkuilen zitten.**
- **Sparringpartner.** Ondernemers staan er vaak alleen voor en kunnen nergens terecht met hun twijfels en onzekerheden. Zie het als een moderne biechtstoel.

Wil je weten wat mijn persoonlijk gesprekken voor jou kunnen betekenen, neem dan vrijblijvend contact met me op voor een oriënterend gesprek.

Loop je op je tenen laat mij je weer met beide benen op de grond landen.

