

Persoonlijke coaching

Haal het beste uit jezelf!

Steeds meer mensen kiezen er tegenwoordig voor om zich individueel te laten coachen. Op deze manier creëren ze voor zichzelf tijd voor reflectie op hun huidige functioneren, krijgen ze directe feedback op persoonlijke vragen omtrent hun werksituatie, en wordt doelgericht gewerkt aan het ontwikkelen van kwaliteiten, competenties en gedragsstijlen.

Persoonlijke coaching is een intensieve individuele begeleiding gericht op het 'verbeteren' van je persoonlijk functioneren in je werk. Met 'verbeteren' bedoelen wij: voor jezelf prettiger en bevredigender en met effectiever resultaat. Je wordt je meer bewust van je eigen mogelijkheden en beperkingen en weet dit te combineren met de doelen en vereisten van de organisatie.

Kernpunten

- Diepgaand en praktijkgericht werken aan jouw persoonlijke leerdoelen
- Coachingstrajecten van 5 tot 15 bijeenkomsten, afhankelijk van de leervraag en praktijksituatie
- Expliciete aandacht voor inbedding in de organisatieontwikkeling

Voor wie?

Persoonlijke coaching is geschikt voor mensen die:

- Hun functioneren willen optimaliseren in hun huidige, gewijzigde of nieuwe functie.
- Hun persoonlijke belemmeringen in het functioneren willen onderzoeken.
- Doelgericht willen werken aan het ontwikkelen van hun kwaliteiten, competenties en/of gedragsstijl.
- Hun persoonlijke kracht effectief willen inzetten op hun werk.

Resultaat

Met persoonlijke coaching streven wij naar de volgende resultaten:

- Een helder zelfbeeld van jouw kwaliteiten, competenties en gedragsstijl in je werk.
- Inzicht in hoe je huidige gedrag in je werkomgeving overkomt.
- Inzicht in je persoonlijke belemmeringen en krachtbronnen, en concrete handvatten hoe hier mee om te gaan.
- Effectiever communiceren en functioneren in je werk.
- Vitaliteit en plezier in je werk en leven.

Programma

Persoonlijke coaching is onder andere mogelijk op - een combinatie van - de volgende thema's:

- Persoonlijke effectiviteit
- Effectief communiceren en samen werken
- Persoonlijke uitstraling en overtuigingskracht
- Zelfmanagement
- Omgaan met conflicten en emoties
- Effectief omgaan met tijd en energie
- Stresshantering
- Bezieling en inspiratie
- Persoonlijk leiderschap
- Visie-ontwikkeling en empowerment.

Aanpak

De werkwijze tijdens het coachingstraject is gebaseerd op de principes van ervaren leren en empowerment:

- De praktijkervaringen en persoonlijke leerdoelen van de kandidaat zijn uitgangspunten bij de coaching.
- Bewustwording en ontwikkeling van persoonlijke kracht en kwaliteiten vormen een continu aandachtspunt tijdens de begeleiding.

Hierbij worden nieuwe inzichten en ervaringen steeds geïntegreerd op alle zes de niveaus van het werkmodel: gedrag, fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en omgevingsniveau.

Er wordt gebruik gemaakt van uiteenlopende methodieken, zoals opdrachten voor zelfonderzoek, creatieve werkvormen, visualisaties, NLP (NeuroLinguïstisch Programmeren), RET (Rationele EffectiviteitsTraining), praktijkopdrachten en rollenspelen).

Waar nodig kan een verdere verdieping plaatsvinden door middel van Gestalt of lichaamswerk.

Praktische informatie

Voor een vrijblijvend intakegesprek kunt u contact opnemen met ons secretariaat:

tel. 0317 – 42 51 34. Op basis van het intakegesprek wordt een offerte op maat gemaakt.