



Reactie van een deelnemer:

“Het traject heeft mij echt een stap verder geholpen in situaties waarin ik steeds vastliep. Het was soms best wel confronterend, ik ging echt ‘met de billen bloot’. De coach hielp mij om naar mezelf te kijken en zelf keuzes te maken in wat ik wel en niet wil. Nu kan ik anders naar mezelf kijken in bepaalde situaties. Daardoor is mijn gedrag positief veranderd.”

Personal coaching

Zelf leren leren

Loop je steeds tegen dezelfde problemen aan? Ben je in bepaalde situaties niet zo effectief als je zou willen? En heb je daarnaast het gevoel dat er geen training bestaat die je hierin kan ondersteunen? Dan is een persoonlijk coachingstraject echt iets voor jou! Samen met je coach ga je onderzoeken wat jou effectiever maakt in zowel je overtuigingen als in je gedrag. Binnen het coachingstraject staat de door jou geformuleerde coachingsvraag centraal. Maar we gaan nog een stap verder. Je gaat resultaten formuleren in termen van concreet gewenst gedrag. Dit gaan we vervolgens met elkaar meten om zo resultaten te boeken. De coach ondersteunt en begeleidt je in dit proces en leert je om zelf te leren leren. Niet zweverig, wel eerlijk en soms confronterend, maar altijd vanuit compassie.



Doelstelling

In het personal coachingstraject bekijken we jouw effectiviteit en leren we hoe dit te optimaliseren in de praktijk.

Doelgroep

Het traject is bedoeld voor iedereen die het vermoeden heeft wel wat handvatten te kunnen gebruiken bij het omgaan met effectiviteit-problemen op het werk.

Proces personal coaching

Het proces bestaat uit de vijf elementen.

1. Intake

Het traject begint met een kennismaking tussen de deelnemer, de opdrachtgever en de coach. Vervolgens worden tijdens deze fase de coachvraag en de beoogde resultaten geformuleerd. De deelnemer blijft gedurende het gehele proces 'eigenaar' van de coachvraag.

2. Eerste sessies

Na de intake volgen er drie tot vier sessies. Hierin staat de coachvraag centraal. Deze sessies bestaan uit intensieve gespreksvormen, daarnaast krijgt de deelnemer opdrachten mee om de gestelde doelen in de praktijk te kunnen oefenen.

3. Tussenevaluatie

In de tussenevaluatie wordt teruggekeken én geïnventariseerd wat nodig is voor het vervolgtraject. De tussenevaluatie vindt in eerste instantie met de deelnemer plaats. Aansluitend wordt ook de opdrachtgever betrokken in de vorm van een driegesprek.

4. Vervolgsessies

Het aantal sessies is in de tussenevaluatie vastgesteld. In de vervolgsessies staat wederom de coachvraag centraal, er wordt verder gewerkt aan de geformuleerde doelen.

5. Nabespreking

In de nabespreking wordt teruggekeken op het traject en worden de behaalde resultaten besproken. De nabespreking is in eerste instantie een tweegesprek tussen de deelnemer en de coach. In een latere fase zal ook de opdrachtgever aansluiten bij dit gesprek.

Duur van het traject

De duur van een traject is afhankelijk van het aantal sessies dat nodig is. De duur van een totaaltraject ligt tussen de twee en de zes maanden en bestaat uit maximaal acht sessies, exclusief intake en evaluaties. Het tijdsplan voor een coachingstraject ziet er als volgt uit:

Intake	1 uur
Per sessie	1,5 uur
Tussenevaluatie	1 uur
Nabespreking	1 uur

Genoemde tijden zijn exclusief voorbereiding, nazorg en het uitvoeren van opdrachten door de deelnemer.

Investeringen

De investering van een personal coachingstraject is € 2.000,-. We gaan hierbij uit van drie tot vier sessies in de eerste fase en hetzelfde aantal sessies na de tussenevaluatie. De intake is vrijblijvend en wordt pas in rekening gebracht als u besluit het traject daadwerkelijk in te zetten.

Meer informatie

Heeft u interesse in een oriënterend gesprek, neem dan contact op met:

Rob Masseling
directeur
T 040 750 55 70
M 06 493 919 42
E r.masseling@chainworks.nl