

## Persoonlijke Coaching

*Wie naar buiten kijkt, droomt.  
Wie naar binnen kijkt, wordt wakker.  
-Carl Gustav Jung-*

Kom je jezelf regelmatig tegen?

Kost je werk meer tijd, energie en inspanning dan je had verwacht?

Heb je behoefte aan meer inzicht en bagage in je functioneren?

*En ben jij benieuwd naar de juiste vragen zodat jezelf antwoord kan geven.....*

*“Wat kun je verwachten als jij ander gedrag gaat vertonen... Hoe gaat jouw omgeving dan reageren en hoe kun jij daar dan weer mee omgaan?”*

**Misschien is persoonlijke coaching dan iets voor jou!**

### **Wat kan Persoonlijke Coaching voor jou betekenen?**

Persoonlijke coaching is een doorlopende zoek- en vindtocht waarbij het gaat om het écht blootleggen van mogelijkheden om je basis te versterken en meer te leven vanuit dat wat voor jou belangrijk is. Met momenten van diep geluk, pijnlijke ogenblikken én bovenal nieuwe inzichten en mogelijkheden. Hierdoor ontwikkel een stevigere basis dan ooit tevoren.

Persoonlijk coaching geeft je inzicht in hoe je de dingen doet zoals je ze doet en biedt een eenvoudige methode voor effectieve communicatie én persoonlijke ontwikkeling. Ontdek wat jij zinvol vindt en wat bij je past. Hierdoor kan je vanuit je authentieke kracht aan je werk en leven vorm geven.

### **Aanpak**

Het coachingstraject bestaat uit minimaal 6 sessies en start met een intake gesprek. Daarin wordt besproken wat de doelen zijn en wat de gewenste ontwikkeling gaat betekenen voor jouw leven of werksituatie.

Na een heldere analyse van je situatie, eventueel

met behulp van een talentscan of een 360° feedback wordt duidelijk de gewenste resultaten van het traject zullen zijn, deze leg je vast in jouw plan van aanpak. Gezamenlijk bepalen we dan de weg ernaar toe, die leidt tot gerichte acties met als doel het vergroten van zelfinzicht, reflectie en persoonlijke ontwikkeling.

### **“Awareness brings Action”**

In de gesprekken zal ook steeds de link worden gelegd naar de dagelijkse praktijk, Het traject biedt volop ruimte om te experimenteren om ineffectieve rollen en gedragspatronen te doorbreken. Dit zorgt voor een bewustwordingsproces wat bijdraagt aan een blijvend resultaat en met behulp van (her)ontdekte hulpbronnen ben je ook na het coachingstraject in staat de nieuwe oplossingsstrategieën in te zetten.

***Denk je dat een coachingstraject voor jou een waardevolle stap kan zijn neem dan contact op!***