

Persoonlijke coaching

Wil je iets veranderen aan je persoonlijke of professionele situatie, maar weet je niet waar je moet beginnen? Heb je het idee dat een training niet helemaal het gewenste resultaat geeft om je doelen te bereiken? Of heb je misschien het gevoel dat het je niet volledig lukt om een bepaald denk- of gedragspatroon blijvend te veranderen? Wij bieden je graag een helpende hand bij het vinden van een oplossing. Je gedrag of denken veranderen is meestal makkelijker gezegd dan gedaan. Het kan nodig zijn om wat dieper op de zaak in te gaan en de achterliggende oorzaken van je situatie wat meer onder de loep te nemen. Wij hebben gediplomeerde coaches in dienst die je hierbij kunnen helpen. In een traject *Persoonlijke coaching* gaan we samen dieper in op je drijfveren, dromen, wensen, motieven en ideeën, om je zo een blijvende en waardevolle verandering in je gedrag, situatie of denkpatronen te helpen realiseren.

Waarom een persoonlijk coachtraject?

Wij bieden *Persoonlijke coaching* aan naast onze trainingen, omdat dit traject persoonlijker is en op de langere termijn een ingrijpend resultaat kan opleveren. Coaching is, meer nog dan een training, een goede manier om verdiepende inzichten te verwerven en zelfstandig aan de slag te gaan met je eigen overtuigingen en verborgen drijfveren. Herkent je je in één van de volgende vragen? Dan is een coachingstraject wellicht iets voor jou.

- Wat maakt dat ik me onzeker voel over de kwaliteit van mijn werk?
- Waarom lukt het me niet mijn werk te delegeren en grenzen aan te geven bij collega's?
- Waarom ben ik zo uitgeput en heb ik weinig energie?
- Hoe profileer ik mezelf beter naar mijn leidinggevende of voor grote groepen?
- Wie ben ik nou eigenlijk echt? En wat wil ik?
- Waarom kom ik niet overtuigend over?
- Hoe ga ik om met wat de klant wil en wat ik wil?

Deze lijst is natúúrlijk niet compleet: iedereen is immers anders.

De werkwijze van de Learnit-coaches: vier belangrijke principes

Wij hechten veel waarde aan een goede klik tussen onze coaches en de mensen die wij coachen. Als je goed overweg kunt met de coach heeft dat een zeer vruchtbare invloed op het ontwikkelingsproces en de uiteindelijke uitkomst van het traject. Daarom voeren we vóór de coaching van start gaat eerst een intakegesprek. Indien je een klik met de coach hebt en vice versa, kan het



coachingstraject verder worden vormgegeven. Is er geen klik, dan worden er geen kosten in rekening gebracht. We hanteren een duidelijke visie en werkwijze bij het coachen, gebaseerd op vier principes: **Resultaat voorop** Persoonlijke coaching begint bij ons in de eerste sessie bij het helder krijgen van de coachingsvraag. Vervolgens verbinden wij dit met een resultaatgericht doel: wanneer is de coaching voor de medewerker en voor jou als opdrachtgever geslaagd? Met welke competenties gaan we aan de slag? Wat gaan we doen om dat doel zo goed mogelijk te bereiken? **Eigen verantwoordelijkheid** Vervolgens gaan we aan de slag vanuit een veilige, vriendelijke houding, waarbij we tegelijkertijd de confrontatie niet uit de weg gaan. Onze coachingsessies zijn inzichtgevend en vragen van jou de bereidheid om naar jezelf te kijken. We werken doelgericht: het eindresultaat is duidelijk geformuleerd bij aanvang van de coaching en het is ons streven om dat resultaat op een constructieve manier te bereiken. Belangrijk bij onze coachingsessies is dat je zélf verantwoordelijkheid neemt voor je eigen groeiprocess. Door te ervaren dat je zélf in staat bent om uit bestaande patronen te stappen door inzicht in jezelf te krijgen, maakt de coach zich uiteindelijk overbodig. **De Ijsbergtheorie** We maken tijdens de coachsessies gebruik van de zogenaamde 'Ijsbergtheorie'. Die theorie beschouwt het gedrag dat je laat zien als het topje van de ijsberg. Bij een ijsberg ligt er onder het zichtbare topje - onder het wateroppervlak - een enorme massa ijs verscholen. Zo werkt het ook met je persoonlijkheid: het zichtbare gedeelte, je gedrag, steunt op een heel scala aan (onzichtbare, soms onbewuste) motieven, drijfveren, keuzes en ideeën. Om je gedragspatroon te veranderen, is het vaak niet voldoende om je alleen anders te gedragen, maar dien je ook wat onder water ligt goed te bekijken en misschien zelfs te heroverwegen. Persoonlijke coaching is er bij ons op gericht om inzichtelijk te maken wat zich onder het oppervlak van het water bevindt. Soms volstaat het daarbij om goed te kijken en te begrijpen wat je ziet, en soms is het nodig om je denkpatronen onder de oppervlakte te veranderen om tot je doel te komen. Hoe het ook zij, onze coach staat je bij in het proces. Het is een spannende zoektocht, maar je bent in veilige handen. **In het moment** Een coach kijkt naar je

gedrag en probeert je te helpen bepaalde patronen te doorbreken. Dat betekent dat je gedrag tijdens een sessie ook gespiegeld wordt. Een coach ziet wat er gebeurt in een sessie en werkt daarmee verder, dus vanuit het 'hier en nu'. Dat vraagt een open houding en de bereidheid om open te staan voor deze directe vorm van communicatie. Dit is een zeer effectieve manier van coachen, die je inzicht geeft in je eigen denken en handelen.

Competenties

Hieronder vind je een aantal competenties waar je mee aan de slag kunt tijdens een persoonlijk coachtraject. Uiteraard bepaal je zelf wat je wilt behandelen tijdens de sessies:

- Communicatie
- Conflicthantering
- Delegeren
- Inspireren
- Leiding geven
- Omgaan met emoties
- Onderhandelen
- Overtuigen
- Persoonlijke effectiviteit
- Zelfinzicht

Waar wil jij aandacht aan besteden?

Vorm van het traject

Een traject bestaat uit vijf ontmoetingen. Tijdens de eerste ontmoeting maak je kennis met de coach in een intakegesprek; hierin wordt gekeken of er een klik is tussen jou en onze coach. Je kunt hierna aangeven of er wat jou betreft verder gegaan kan worden met het traject. Vervolgens kan, indien gewenst, een gesprek plaatsvinden met jou, je manager en de coach. Zo worden de coachvraag, leerdoelen, verwachtingen en gewenste resultaten helder besproken en vastgesteld. Dan volgen de overige vier gesprekken met je coach (sessies van 1.5 tot 2 uur), verspreid over enkele maanden. De in te plannen data voor coaching zijn flexibel en zullen in overleg met jou en de coach afgestemd worden. Gemiddeld zitten er twee tot drie weken tussen de sessies om zo het besprokene te laten bezinken en je voldoende ruimte te bieden om te reflecteren en eventuele veranderingen in gedrag en gedachten te kunnen waarnemen in de werkpraktijk. Na de vijf coachgesprekken volgt een evaluatiegesprek. In het twee- of driegesprek tussen de jou, de coach en (eventueel) je manager, wordt gekeken of het traject naar tevredenheid kan worden afgesloten, of dat enkele vervolgsessies gewenst zijn. Het streven is om het traject in vijf sessies af te ronden, maar soms is een aantal vervolgsessies wenselijk. Er wordt tijdens de evaluatie vastgesteld of dit nodig is en zo ja, om hoeveel gesprekken dit zal gaan. Overigens is het



kennismakingsgesprek, waarbij gekeken wordt of er een klik is tussen jou en onze coach, gratis als je ervoor kiest om niet verder te gaan met het traject. Je mag dus altijd 'nee' zeggen. De gesprekken tussen jou en je coach vinden bij voorkeur plaats op één van onze locaties. Onze ervaring leert dat het als prettig wordt ervaren om niet op de werkplek aanwezig te zijn tijdens de coaching, zodat ongestoord gecoacht kan worden en de gecoachte enige afstand heeft van zijn of haar dagelijkse werkzaamheden. De twee- of driegesprekken kunnen, indien gewenst, wel gewoon op kantoor plaatsvinden.

Coachlocatie

We bieden onze locaties in Amsterdam en Groningen kosteloos aan voor de coachsessies. Het tarief is in dat geval € 250,00 per sessie (excl. btw). Voor een kortere reistijd voor de gecoachte is het mogelijk om een andere locatie van Learnit Training te gebruiken, bijvoorbeeld in Breda, Assen of Den Haag. Het tarief is in dat geval € 300,00 per sessie (excl. btw). Een derde optie is incompany coaching: in dat geval is het tarief € 250,00 per sessie, met daarnaast € 0,29 reiskostenvergoeding per kilometer (excl. btw). Je kunt altijd vrijblijvend een op maat gemaakte offerte aanvragen.

Lesvorm

Persoonlijke coaching

Referenties

O. van Gerwen, Centraal Militair Hospitaal - "Bij learnit persoonlijke coaching training gevolgd. Het was een geweldige training, wat ook komt door de docent Dorien. Zij heeft een geweldige aanpak die mij stimuleerde om toch nog even wat dieper te gaan. Het is een intensieve training maar zeker de moeite waard." - Beoordeling: 9.2

[Meer referenties...](#)

