

## naarbuiten – persoonlijke coaching

Voor uw medewerkers:

- die niet lekker in hun vel zitten
- die bij hun functioneren gehinderd worden door oude emoties
- die bij hun functioneren gehinderd worden door emotionele privékwesaties
- die met hun persoonlijke houding/communicatie het functioneren van de afdeling verstoren/niet bevorderen
- die eigen verantwoordelijkheid niet nemen/uit de weg gaan
- die hun grenzen niet kennen of niet kunnen aangeven
- die moeite hebben met aansturen/delegeren
- die hun persoonlijke effectiviteit willen vergroten
- die om andere redenen gebaat zijn bij persoonlijke coaching.

Om een mens meer in balans te brengen, meer tot zijn recht te laten komen en de persoonlijke effectiviteit te vergroten, is het voorhouden van een objectieve spiegel essentieel. De medewerker krijgt inzicht in gedrag, houdingen en patronen. Herkenning, erkenning en acceptatie van eigen gedragingen en keuzes brengen de medewerker een stap dichterbij zichzelf. Het nut hiervan is bekend: innerlijke spanning neemt af, meer rust, meer zelfvertrouwen, betere keuzes, een meer ontspannen houding naar anderen toe, meer plezier in het leven/werk, meer voldoening, etc.

Incidentele sessies zijn mogelijk. Kiest u voor een grondige aanpak, dan adviseer ik het jaarprogramma.

### Jaarprogramma

Het jaarprogramma kan deel uitmaken van het persoonlijk ontwikkelingsplan (vergroten van de persoonlijke effectiviteit), als tijdelijk coachingstraject, in het kader van competentie management, bij ziekte of re-integratie, bij heroriëntatie op de arbeidsmarkt, als onderdeel van outplacement, etc.

Door te kiezen voor een jaarprogramma, wordt een stevige lijn uitgezet. In dat jaar wordt aan de kern van de vragen/problemen van de medewerker gewerkt, waarbij kleine stappen worden gezet. Het nemen van kleine stappen is belangrijk, omdat die goed beklijven. Met grote stappen is het risico van 'snel thuis' groot, terwijl u als werkgever op zoek bent naar echt en blijvend resultaat van de investering.

Het jaarprogramma bestaat uit 13 maandelijkse afspraken en een follow-up gesprek drie maanden na afsluiting van het jaarprogramma. Elk jaarprogramma is maatwerk.

### Resultaten

Naast bovengenoemde persoonlijke resultaten zoals meer zelfkennis en zelfvertrouwen, geniet u als werkgever ook van de resultaten. Medewerkers presteren beter naarmate ze lekkerder in hun vel zitten en bewuste keuzes maken. Zo krijgt u een meer gemotiveerde medewerker (of iemand die zelf voor een ander pad kiest). Betere motivatie zorgt voor meer omzet en hogere productiviteit. En voor minder gezeur en minder persoonlijke kwesaties op de werkvloer. Afhankelijk van de coachingsvraag zijn er naast deze algemene resultaten meer specifieke resultaten.

Het aangeboden krijgen van een coachingstraject, ofwel geld, tijd en ruimte voor persoonlijke groei, kan gezien worden als beloning, als support van de werkgever.

## **Aanpak**

In de sessies maak ik onder andere gebruik van de DofNA methode. De kracht van de DofNA methode is het totaal observeren. Vanuit de observator, waarin niet veroordeeld wordt, maar alleen geobserveerd, krijgen we inzicht in hoe (diepgewortelde) blokkades zijn opgebouwd. Met de DofNA methode kunnen we de emotionele belading van de blokkades neutraliseren. Hierdoor ontstaat ruimte, waardoor de houdingen en patronen die als gevolg van de blokkade zijn ontwikkeld, makkelijker omgezet kunnen worden. Vervolgens wordt voldoende aandacht besteed aan het aanleren van nieuw en effectief gedrag en houdingen.

## **Inhoud**

In de basis gaat het over zelfkennis en zelfacceptatie. Het jaarprogramma wordt op maat gemaakt, waarbij onder andere de volgende thema's naar voren komen: zelfvertrouwen, het stellen van grenzen, overlevingsgedrag, strijd, controle, boosheid, onmacht, verdriet, angst, schaduw, houdingen en patronen. Ook het kind, de puber, de volwassene, de innerlijke man en innerlijke vrouw komen aan bod. Deze deelpersoonlijkheden geven verrassend veel inzicht in hoe iemand in het leven staat.

## **Werkwijze**

We werken vanuit de problemen of situaties waar de medewerker tegenaan loopt en komen snel tot in de kern daarvan.

Datgene dat optimale persoonlijke effectiviteit in de weg staat zijn oude emoties. Deze oude emoties bepalen onbewust ons leven, omdat ze een magnetische werking hebben. De sleutel is het bewustzijn vergroten en de emotionele belading kwijtraken. Door bewust te maken wat er in het onderbewustzijn speelt en waarom, kunnen veranderingen plaatsvinden.

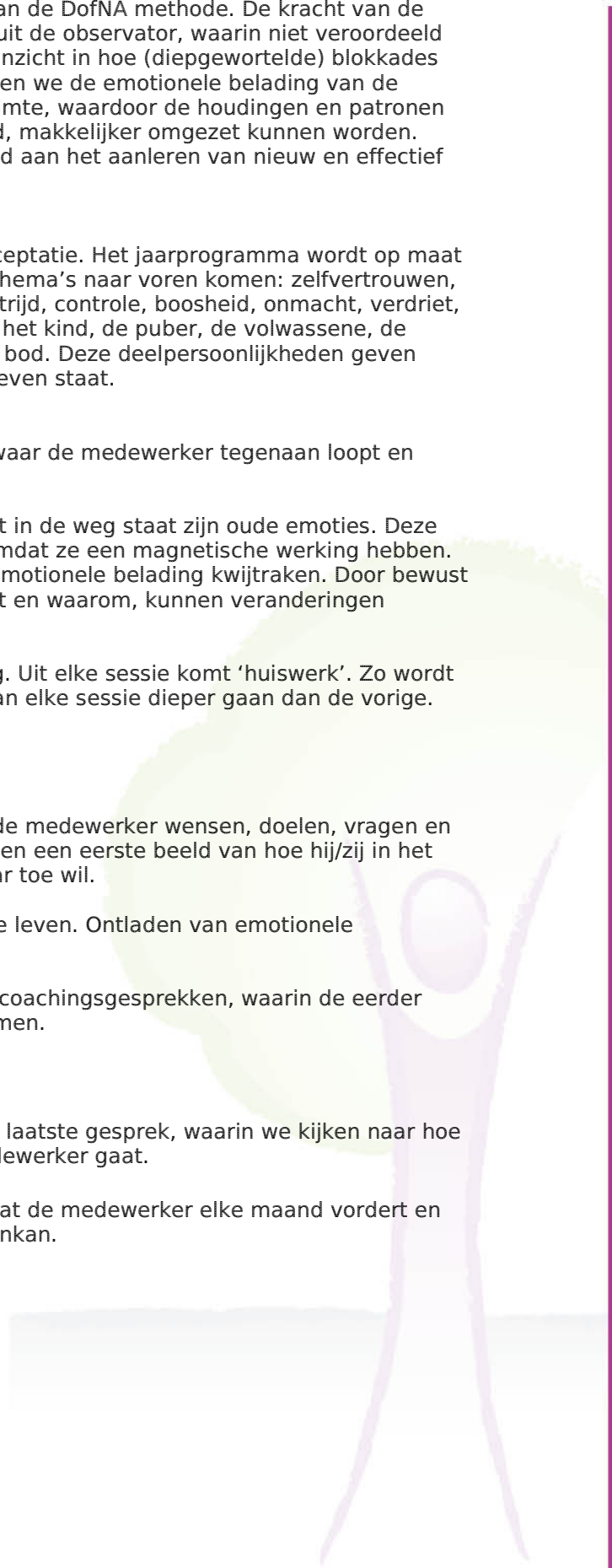
Uw medewerker gaat dan ook zelf aan de slag. Uit elke sessie komt 'huiswerk'. Zo wordt de tijd tussen de sessies optimaal benut en kan elke sessie dieper gaan dan de vorige.

## **Het programma**

Het programma ziet er als volgt uit.

1. Kennismakingsgesprek waarin de medewerker wensen, doelen, vragen en problemen aangeeft. We schetsen een eerste beeld van hoe hij/zij in het leven staat en waar degene naar toe wil.
2. De rode draad in het emotionele leven. Ontladen van emotionele blokkades.
3. t/m 12: DofNA sessies afgewisseld met coachingsgesprekken, waarin de eerder genoemde thema's aan bod komen.
13. Evaluatiegesprek
14. Follow-up, drie maanden na het laatste gesprek, waarin we kijken naar hoe het op dat moment met de medewerker gaat.

Elk jaarprogramma is maatwerk. We zorgen dat de medewerker elke maand vordert en genoeg 'huiswerk' heeft, precies wat hij/zij aankan.



## **Doelgroep**

De doelgroep bestaat uit mensen die beseffen dat ze hun bewustzijn kunnen vergroten. Hiermee bedoel ik bijvoorbeeld:

- mensen die zichzelf beter willen leren kennen of begrijpen,
- mensen die tegen zichzelf of situaties in privé of werk aanlopen waaraan ze zelf iets willen veranderen,
- mensen die al bezig zijn met hun bewustzijn.

Mijn praktijk bestaat uit mensen die al goed functioneren maar nog meer uit zichzelf willen halen, uit mensen die beter kunnen functioneren dan ze nu doen en uit mensen die niet lekker in hun vel zitten en bijvoorbeeld kampen met klachten als burn out, depressiviteit, onzekerheid, slachtofferschap, slecht grenzen kunnen stellen, onderdrukking, alcohol-, eet- of andere verslavingen, gebrek aan energie, zich bepaald voelen door hun verleden, zichzelf niet vrij voelen, andere mensen niet begrijpen, moeite hebben met zelfacceptatie, etc.

## **Rapportage**

De inhoud van de gesprekken is vertrouwelijk en in principe alleen voor de medewerker als cliënt toegankelijk. Een opdrachtgever heeft, als beide partijen dat wenselijk vinden, wel het recht om op de hoogte te worden gehouden van de voortgang van de begeleiding en voor de opdrachtgever belangrijke consequenties die daaruit voortvloeien. Bij voorkeur doet de medewerker deze rapportage zelf met de werkgever of leidinggevende, zonder mijn tussenkomst of aanwezigheid. We maken hierover aan het begin van het traject duidelijke afspraken. Rapportage in de vorm van een driegesprek tussen de opdrachtgever, de medewerker en mij is soms wenselijk.

## **Praktisch**

13 gesprekken van 1½ uur, 1 per maand. In de eerste maand 2. Een follow-up gesprek 3 maanden na afloop van het jaarprogramma.

Locatie: Tilburgseweg 47a in Hilvarenbeek. Op verzoek is een andere locatie op kosten van de opdrachtgever mogelijk.

## **Kennismakingsafspraak**

Een kennismakingsgesprek met u als opdrachtgever is mogelijk. Ik kom mezelf graag introduceren, maar u bent ook van harte welkom op mijn locatie.

