

# Persoonlijke Coaching

**Jezelf ontwikkelen**

**Het beste uit jezelf halen**

**Krachtig zijn**

**Je talenten inzetten**

**Doen wat je echt wil**

**Genieten van je werk en je leven**

Spreekt dit je aan? Dan is persoonlijke coaching iets voor jou. Door coaching ontwikkel je je talenten en word je steeds meer wie je echt bent. Je gaat beter functioneren.

## Wat is coaching?

Coaching is begeleiding bij je persoonlijke ontwikkeling. Het is resultaatgericht, een coach ondersteunt je bij het behalen van zelfgekozen doelen. Deze doelen liggen op het gebied van je werk of je leven. De coach vraagt, stimuleert, motiveert en haalt het beste uit jou.

Soms is één gesprek al genoeg om je op weg te helpen, maar meestal is een coachingstraject van meerdere gesprekken nodig om je doelen te bereiken.

## Waarom coaching?

Om beter te worden in je werk en je lekkerder te voelen in je leven. Een onafhankelijke coach die een tijdje met je meeloopt, helpt en ondersteunt je daarbij.

## Wat zijn coachingsvragen of -onderwerpen?

Een aantal voorbeelden:

- Hoe kan ik mezelf beter presenteren en profileren?
- Hoe kom ik beter voor mezelf op? (assertiviteit)
- Wat is de beste manier om met 'lastige klanten' te communiceren? (communicatie)
- Hoe kan ik beter prioriteiten stellen? (time management)
- Hoe kan ik de samenwerking met een collega verbeteren? (samenwerking)
- Hoe kan ik met meer zelfvertrouwen in het leven staan? (zelfvertrouwen)
- Hoe (her)vind ik de balans tussen werk en privé? (balans)
- Hoe ga ik om met stress? (overspannen/burn-out)

## Hoe werkt het?

Een coachingstraject begint altijd met een vrijblijvend oriënterend gesprek. In dit gesprek kijken we of er een 'klik' is en of we samen met jouw coachingsvraag aan de slag kunnen.

Uiteraard speel ik in op jouw coachvraag. Ter ondersteuning van het proces werk ik volgens een 7-fasenmodel (zie afbeelding) en gebruik ik diverse methodes, technieken en instrumenten.



# Persoonlijke Coaching

Tijdens het coachingstraject staat het resultaat centraal. Uitgangspunten zijn bewustwording, eigen verantwoordelijkheid en dat je leert. Na het 'onderzoeken' van je coachingsvraag ga je doelen stellen en maak je plannen. Deze plannen ga je in de praktijk uitvoeren. Uiteraard begeleid ik je daarin en stimuleer en motiveer ik je tot het halen van je doelen. We bespreken geregeld hoe het gaat.

## **Hoe werk ik?**

Mijn werkwijze kenmerkt zich door een grote mate van betrokkenheid en inlevingsvermogen met een vleugje humor en relativering. Vanuit een onafhankelijk uitgangspunt luister ik graag naar jouw unieke verhaal. Ik 'spiegel' en geef terug wat ik waarneem. Ik vind het belangrijk dat je zelf ontdekkingen doet. Ik ondersteun je daarbij. Ik stimuleer, motiveer, confronteer en prikkel graag zodat je in beweging komt.

## **Tijdsduur**

Na het oriënterende gesprek bestaat een coachingstraject over het algemeen uit vijf gesprekken van ongeveer anderhalf uur met een tussentijd van zo'n twee à drie weken.

## **Vertrouwelijkheid**

Ik houd mij aan de gedragscodes van de belangrijkste \*beroepsverenigingen van loopbaanadviseurs en coaches. In deze gedragscodes staat onder meer dat de inhoud van de gesprekken vertrouwelijk is. Ik spreek daar dus met niemand over.

\*NOLOC (Vereniging voor loopbaanprofessionals) en NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches).

## **Waar**

De gesprekken kunnen plaatsvinden op mijn kantoor in Zwolle of op een andere locatie. Ook wandelcoaching is een mogelijkheid.

## **Kosten**

Persoonlijke coaching is maatwerk waarbij een passende offerte hoort. Tijdens het eerste vrijblijvende gesprek bespreken we dit.

## **Meer informatie**

Kijk voor meer informatie op mijn website [www.geerthummelen.nl](http://www.geerthummelen.nl) of op LinkedIn.

## **Aanmelden**

Heb je belangstelling voor het volgen van een coachingstraject? Neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend oriënterend gesprek. E-mail: [info@geerthummelen.nl](mailto:info@geerthummelen.nl) Tel. 06 149 88 70.

