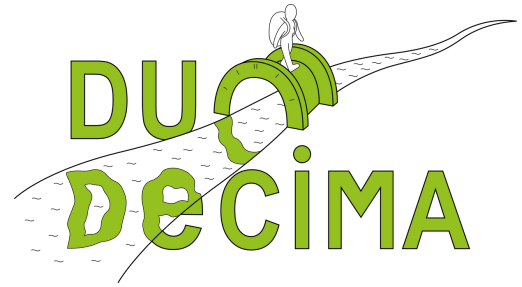


# Coaching

DOOR CAROLINE WIEDENHOF



## Iedereen een coach?

Elke loopbaan/levensfase roept nieuwe vragen op en vraagt om een nieuwe balans. En soms staat het leven op zijn kop en heb je daar niet meteen een antwoord op. Het is fijn als iemand je daarbij kan helpen. Daarom gun ik iedereen op gezette tijden een coach.

## Wat is coaching?

Coaching is geen therapie. Ik kan je dus niet behandelen voor een depressie, neurose of fobie. Wel kan ik je bijvoorbeeld helpen om • Plannen te ontwerpen. • Lang gekoesterde dromen of vage wensen leven in te blazen. • Betekenis te geven aan situaties of gebeurtenissen. • Nieuwe manieren van kijken en nieuw gedrag te ontwikkelen. • Je eigen doelen te bereiken en eigen antwoorden te vinden. • Vorm te geven aan je persoonlijk leiderschap.

## Ben ik een goede coach voor jou?

Dat kunnen we uitvinden als we het proberen.

Maar ik kan wel vast wat vertellen over mijn manier van werken.

1. We zijn in een coachingstraject samen aan het werk. We praten, onderzoeken, leren en reflecteren. Ik stel je vragen en je mag mij ook vragen stellen. Soms gaan we wandelen, soms moeten we huilen. Soms kijken we een stukje film of lezen een gedicht. Soms doen we een lichamelijke oefening, dan weer tekenen of schrijven we.
2. Ik voel mezelf een soort kunstenaar die van oefenen en uitproberen houdt. Hoe ouder ik word, hoe vaker ik mij leerling, beginner en jong voel. Als ik voor dat gevoel ruimte maak ben ik het effectiefst.
3. Ik maak gebruik van mijn creativiteit, mijn verbondenheid met jou, mijn intuïtie en eerlijkheid, en natuurlijk mijn levens- en werkervaring.
4. Ik maak voor onze afspraak mijn hoofd leeg om me te kunnen openstellen voor jou.
5. Ik geloof dat verandering langzaam moet gaan om duurzaam te zijn. Grote verandering gaat schuil in kleine dingen anders doen.

6. Ik werk op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen.

7. Ik verwacht dat je iets wilt bereiken en je openstelt in de gesprekken. Dat je vertelt wat relevant is, ook ongemakkelijke dingen. Dat je het me laat weten als het niet loopt zoals je wilt. En dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je ontwikkeling.

### **Ook goed om te weten:**

1. Ik werk niet volgens een vooropgezette methode (dat beperkt me teveel).

2. Ik ben niet geregistreerd bij het NOBCO o.i.d. (omdat het veel geld kost zonder dat het voor mij een duidelijke meerwaarde heeft).

3. Ik neem niet veel coachklanten aan (omdat ik het – in positieve zin – intensief werk vind).

### **Hoe werkt het?**

- We beginnen met een kennismaking / oriënterend gesprek.

- Voor dit eerste gesprek breng ik geen kosten in rekening.

- Als we met elkaar in zee gaan, maken we een principe-afspraken over het aantal sessies.

Zo niet, dan kan ik je mogelijk in contact brengen met een andere coach uit mijn netwerk.

- Een sessie duurt anderhalf uur tenzij we het anders afspreken.

- Als je wilt (ik raad het je waarschijnlijk aan) bedenken we samen huiswerkopdrachten die je tussen twee sessies verder helpen.

- Ik raad je aan na iedere een sessie een paar korte aantekeningen te maken. Bijvoorbeeld over wat je heeft geraakt, wat je ermee wilt gaan doen, welke vragen er nu opkomen. (Zelf doe ik dat ook).

- Na iedere sessie bekijken we de voortgang. Naar aanleiding daarvan bespreken we hoe we verder gaan.

### **Zakelijk**

- Voor zelfstandigen werk ik volgens de formule 'jouw tarief is mijn tarief'. Daar komen de kosten voor huur van een coachingsruimte nog bij (ca. 35,00 euro per sessie).

- Als je werkgever betaalt is mijn uurtarief 170 euro all in.

- Als je een afspraak moet afzeggen, doe dat dan zo snel mogelijk, maar uiterlijk 48 uur vantevoren. Als je later afzegt breng ik de eventuele kosten van de ruimte in rekening, plus de helft van het afgesproken honorarium.