

Hoe ziet een coachingstraject eruit?

Een coachingstraject bestaat uit een aantal stappen. De precieze invulling hangt af van jouw vraag en wat je nodig hebt om ruimte te vinden, voor nieuwe keuzes.

De gesprekken kunnen *online* plaatsvinden. Een traject wordt afgestemd op jouw coachvraag en kan onder meer gericht zijn op herstel na ongewenste omgangsvormen, omgaan met een beschuldiging of klachtenprocedure, professioneel zelfvertrouwen, communicatie en toekomstig gedrag.

1. Kennismaking en intake

We bespreken wat er speelt, waar je tegenaan loopt en wat je van coaching verwacht.

2. Coachvraag en doel formuleren

We maken helder waar je aan wilt werken en wat je aan het einde van het traject anders wilt begrijpen, voelen of doen.

3. Onderzoeken

We kijken naar wat er is gebeurd, welke betekenis je eraan geeft. Welk verhaal is ontstaan en welke gedachten, emoties, patronen, relaties en omstandigheden meespelen. Misschien zijn er overtuigingen die je sturen, misschien zijn er anderen in je werk die een rol spelen. Indien gewenst verdiep ik me in bijvoorbeeld een klachtbrief of onderzoeksrapport dat de aanleiding is voor de coaching.

4. Mogelijkheden verkennen

We onderzoeken wat je nodig hebt, welke kwaliteiten en hulpbronnen je al hebt en welke nieuwe perspectieven of handelingsmogelijkheden er zijn.

5. Oefenen en toepassen

We vertalen inzichten naar concreet gedrag. Dat kan bijvoorbeeld door gesprekken voor te bereiden, nieuw gedrag te oefenen of tussen de sessies iets in de praktijk uit te proberen.

6. Evalueren en bijstellen

We bespreken of er obstakels zijn, wat werkt, wat nog lastig is en wat je verder wilt ontwikkelen.

7. Afronden

Aan het einde maken we de balans op: wat heb je geleerd, wat wil je behouden en hoe zorg je ervoor dat je ook in nieuwe situaties verder kunt met wat je hebt ontwikkeld?

Los coachingsgesprek

75 minuten
€225 excl. btw

Geschikt voor een concrete vraag, reflectie of een eenmalig verdiepend gesprek.

Maatwerktraject

6 coachingsgesprekken van 75 minuten inclusief intake, voorbereiding, persoonlijke oefeningen en eindevaluatie

€1.595 excl. Btw

Uitbreid maatwerktraject inclusief dossierbestudering

7 coachingsgesprekken van 75 minuten inclusief intake, voorbereiding, dossierbestudering, persoonlijke oefeningen, evaluatie en persoonlijk reflectie- of ontwikkeloverzicht

Vanaf €2.995 excl. Btw

Zakelijke vergoeding

Werkgevers vergoeden coaching regelmatig vanuit een ontwikkel-, inzetbaarheids- of opleidingsbudget. Vooraf maken we heldere afspraken over vertrouwelijkheid en eventuele terugkoppeling.

Particulier?

Neem gerust contact op voor de mogelijkheden.