

## COACHING TRAJECT

Een (individueel) traject voor mensen die hun persoonlijk functioneren willen verbeteren in werk en privé-situaties

**Heb je vragen als hieronder beschreven? dan is dit traject iets voor jou!**

- *In het functioneringsgesprek zijn ontwikkelingspunten benoemd. Hoe kan ik deze gaan invullen?*
- *Ik moet mijn werkzaamheden anders uitvoeren. Hoe ga ik dit doen?*
- *Hoe zorg ik dat ik mijn grenzen vasthoud, goed blijf functioneren en me kan ontspannen?*
- *Hoe maak ik een betere balans tussen werk- en privé-zaken?*

### Het doel van het traject

De coaching is gericht op:

- Je eigen kracht ontdekken
- Effectief omgaan met jezelf en anderen (collega's, leiding, externen)
- Eigen grens herkennen, ernaar luisteren en regie nemen
- Invulling geven aan ontwikkelpunten
- Omgaan met druk van buiten (externen, leiding, collega's) en van binnen (verwachtingen van jezelf)

### Werkmethode

Het coaching traject wordt volgens onderstaand proces ingevuld:

- Een doel vaststellen: wat is jouw leervraag?
- De werkelijkheid verkennen: wat is kenmerkend in jouw situatie en wat is kenmerkend in jou als persoon?
- Hoe ga je als persoon met de situatie om?
- Zelfreflectie: wat denk je, wat voel je en wat doe je?
- Wat kun jij zelf verbeteren c.q. veranderen om effectief te kunnen handelen richting jouw doel?
- We kijken naar je vragen met behulp van systemische oefeningen.

Kenmerkend in het coaching traject bij IVT is *leren doen wat je wilt doen!*

Jijzelf als mens en vooral je leefbaarheid en motivatie staan centraal. Wie ben je – wat is je kracht, wat zijn je kernkwaliteiten en je kernwaarden - en wat wil je ermee in je werk? In een coaching traject wordt je huidige situatie in je organisatie of je functie steeds verkend in relatie tot je wens. Per bijeenkomst krijg je nieuwe ervaringen en inzichten, waarmee je in je werk gaat oefenen.

Een coachings traject bestaat meestal uit 5 gesprekken en kan gecombineerd worden met een groepstraject.

### **Reacties van deelnemers**

- *Ik ben duidelijker naar mijn collega's en durf meer te zeggen wat ik vind*
- *Ik ken mezelf nu beter en weet wat ik aankan en wanneer ik hulp moet vragen*
- *Ik durf meer initiatief te nemen*
- *Ik voel me meer ontspannen en in balans*

### **Algemene gegevens**

<b>Kosten:</b>	€ 150,- per uur
<b>Tijd:</b>	5 gesprekken van 1-1,5 uur
<b>Data:</b>	volgens afspraak
<b>Begeleiding:</b>	Gerda de Leeuw
<b>Waar:</b>	IVT Centrum voor ontwikkeling Op onze natuurlijke plek in Neede
<b>Voor inlichtingen en/of aanmelden:</b>	IVT Centrum voor Ontwikkeling Hoonteweg 1A, 7161 LB Neede telefoon 0545-478346 <a href="mailto:info@ivtontwikkeling.nl">info@ivtontwikkeling.nl</a> <a href="http://www.ivtontwikkeling.nl">www.ivtontwikkeling.nl</a>