

Informatie over persoonlijke coaching



Coaching helpt je te komen tot persoonlijke en professionele groei. Onderzoek je functioneren om effectiever te worden en meer in balans te raken. Het stimuleert je ontwikkeling en helpt je bij het inslaan van nieuwe wegen. Door duidelijkheid te scheppen en een pad uit te stippelen, is verbetering een logisch gevolg.

Een coachtraject bestaat doorgaans uit 6 tot 12 gesprekken met tussenpozen van 1 à 2 weken. Tijdens een kosteloze en vrijblijvende kennismaking stemmen we jouw wensen en de manier van werken op elkaar af.

Bij aanvang formuleren we je belangrijkste vragen/thema's en de doelen die je wilt bereiken. Tussen de gesprekken door werk je aan diverse oefeningen en maatwerkopdrachten die in het volgende gesprek worden doorgenomen.

Voorbeelden van persoonlijke thema's en onderwerpen: assertiviteit, autoriteit, balans gevoel en verstand, communicatie, delegeren, effectiviteit, energiebalans, erkenning en waardering, gedrag patronen, grenzen aangeven, keuzes maken, leiding geven, ondernemerschap, presentatie, samenwerken, (werk)druk en stress, zelfsturing, zingeving en vitaliteit.

Afhankelijk van je coachdoel kan een traject het volgende opleveren:

- beter functioneren
- meer zelfbewustzijn
- beter inzicht in jezelf (en anderen)
- meer zelfvertrouwen
- verbeterde relaties (werk en privé)
- minder stress
- meer energie
- verhelderen en bereiken van je doelen

Het tempo en de inhoud van de gesprekken worden op jouw behoefte afgestemd. Wanneer je doel is bereikt, ronden we het traject af met een evaluatie.

"Als je blijft doen wat je al deed, krijg je wat je al kreeg".

MK coaching volgt de Ethische Gedragscode van beroepsvereniging NOBCO
Voor meer informatie en het Klachtenreglement: www.nobco.nl

0621803841 Postbus 28013 3003 KA Rotterdam
mk@mkcoaching.info www.mkcoaching.info
KvK 24328213 BTW 161089616b01 Bank 9154450

