

Informatie over relatiecoaching



Als je relatie niet brengt wat je ervan wilt of verwacht, heeft dat effecten voor jou en je partner. Dit kan aanleiding zijn om een coach te zoeken. Je kunt dat ieder voor zich doen of samen.

Als coach help ik je onderzoeken hoe je beleving een rol speelt in je relatie. Je krijgt beter inzicht in persoonlijke overtuigingen en gedragspatronen. Meestal zijn die ook aanwezig in andere relaties. Binnen je partnerrelatie kunnen ze vooral hinderen door een sterkere emotionele lading. Dit maakt het lastiger om er van een afstand naar te kijken.

Afhankelijk van je vragen en thema's kunnen we aandacht besteden aan:

- situatieschets
- betekenis van je relatie
- eigen aandeel en rol (patronen)
- behoeften, verlangens en wensen
- communicatie en afstemming, gezamenlijk belang
- verbeterpunten, plan van aanpak (wat doe je zelf? wat doe je samen?)

Tijdens het traject kun je nagaan op welke vlakken je uitdagingen hebt, een plan maken om met bepaalde dingen anders te leren omgaan of werken aan je communicatie. Als je samen met je partner coaching zoekt, verhelderden we eerst wat jouw thema's zijn en welke van je partner. Daarna bekijken we welke uitdagingen daadwerkelijk in jullie relatie zitten.

Bij aanvang formuleren we de belangrijkste vragen, thema's en coachdoelen. Tussen de sessies door werk je regelmatig aan oefeningen en opdrachten die we in het volgende gesprek doornemen. Wanneer de doelen zijn bereikt, ronden we 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

