

Informatie over personal coaching



Coaching helpt bij het inslaan van nieuwe wegen en bevordert je persoonlijke groei en professionele ontwikkeling. Onderzoek je eigen keuzes en functioneren om effectiever te worden. 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 vrijblijvende kennismaking stemmen we jouw wensen en de manier van werken af.

Voorbeelden van thema's en onderwerpen: assertiviteit, autoriteit, afstemming gevoel en verstand, beroepskeuze, communicatie, delegeren, effectiviteit, energiehuishouding, erkenning en waardering, gedragspatronen, grenzen aangeven, keuzes maken, leiding geven, loopbaanvragen, presentatie, relaties en samenwerken, stress, vitaliteit, zelfstandig ondernemerschap, zelfsturing en zingeving.

Afhankelijk van je coachdoelen kan een traject het volgende opleveren:

- beter inzicht in jezelf (en anderen)
- meer zelfvertrouwen
- bewuster kiezen
- betere communicatie en relaties
- meer rust, energie en gemak
- verhelderen en bereiken van je doelen
- meer resultaat

Bij aanvang formuleren we de belangrijkste vragen en thema's waaraan je wilt werken, en de doelen die je voor ogen hebt. Door middel van een aantal gesprekken, oefening en feedback werk je aan effectieve verbetering.

Het tempo en de inhoud worden op jouw behoefte afgestemd. Wanneer je doelen zijn bereikt, ronden we het traject af met een evaluatie.

Neem contact op voor meer informatie of een kosteloze, vrijblijvende kennismaking.

*Als je blijft doen wat je al deed,
krijg je wat je al kreeg*

MK coaching volgt de gedragscode van beroepsvereniging LVSC

0621803841

mk@mkcoaching.info

www.mkcoaching.info

