

Informatie over coaching bij relaties en samenwerking



Wanneer je (werk)relatie niet brengt wat je ervan wilt of verwacht, heeft dat allerlei effecten voor jou en de ander. Dit kan aanleiding zijn om een coach te zoeken. Je kunt dat voor jezelf doen of samen.

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

Afhankelijk van jullie thema's en vragen kunnen we als volgt te werk gaan:

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

Tijdens het traject wordt duidelijker op welke vlakken je uitdagingen hebt liggen. Je kunt een plan maken om met bepaalde dingen anders om te gaan, werken aan je communicatie, etc. Wanneer je samen wordt gecoacht, verhelderen we eerst ieders individuele thema's. Daarna bekijken we welke aandachtspunten in de relatie zitten.

Een traject bestaat doorgaans uit 6 tot 12 sessies met tussenpozen van 1 à 2 weken. Tijdens een vrijblijvende kennismaking stemmen we wensen, doelen en aanpak af. Door middel van de gesprekken, oefening en feedback werk je aan effectieve verbetering. Wanneer de doelen zijn bereikt, ronden we 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

