

Wat is coachen.

Coachen is een proces waarbij de coach u begeleidt in het aanpakken van belemmeringen.

Door opvoeding en ervaringen heeft ieder mens een manier ontwikkeld om te "overleven" of om het zich zo fijn mogelijk te maken.

In de loop der jaren kan een mens veranderen en werkt die manier minder goed. Sterker nog, deze manier kan belemmerend werken.

Een coach gaat samen met u op zoek door te luisteren, kijken en voelen naar uw manieren, gewoonten en patronen (bewustwording van acties, wat maakt dat u op die manier denkt, doet of voelt). De coach houdt u een 'spiegel' voor en legt verbanden tussen actie en reactie. De manieren, gewoonten en patronen worden benoemd. **Herkenning.**

Wanneer u deze manieren, gewoonten en patronen herkent, kunt u er iets mee doen. U kunt ervoor kiezen om het zo te laten ("zo ben ik nou eenmaal"), u kunt er ook voor kiezen om ze aan te pakken. **Erkenning.**

U maakt samen met de coach een plan om ze te begrijpen en/of te veranderen. Dit plan start met het stellen van een doel. Gezamenlijk bekijkt u dan de mogelijkheden. Daarna kiest u de beste methode om het doel te bereiken. Vervolgens voert u uw plan uit, uw coach begeleidt u daarbij. **Actie.**

- Relaties/vriendschappen kunnen stroef lopen of er zit altijd wel iets in de weg om een relatie of vriendschap aan te gaan, u onderzoekt samen met de coach wat maakt dat dit zo gaat of voelt.
- Coachen helpt bij keuzes in uw loopbaan.
- Wat gebeurt er tijdens een sollicitatiegesprek met u en wat is uw invloed daarop.
- De coach helpt u met het maken van keuzes en het omgaan met conflicten op uw werk.

De gesprekken(sessies) zijn regelmatig om het doel zo snel en goed mogelijk te halen. De frequentie wordt in overleg met u, aangegeven door de coach evenals het aantal gesprekken.

Coachen is uitdrukkelijk geen therapie!