



Coaching

Coaching wordt geleverd in allerlei soorten en maten, van instrumenteel (hoe voer ik zo goed mogelijk mijn taken uit?) tot reflectie op wie u bent en hoe u functioneert als mens. Natuurlijk kan coaching ook bestaan uit een mengvorm van beiden.

Coaching is een fenomeen dat inmiddels algemeen geaccepteerd is en dat garant staat voor een persoonlijke, dus maatwerk scholing van betrokkene. Coaching kan daardoor veel meer opleveren, dan een groepstraining, waarin vaak niet veel meer geleverd wordt, dan een standaard verhaal en een antwoord op de vragen die u op dat moment te binnen schieten of die u in de groep 'durft' te stellen.

Personen die coachen, gaan heel divers 'te werk': de een brengt u letterlijk in beweging door met u te gaan wandelen, de ander komt naar u toe op uw werkplek, waardoor u de coaching efficiënt in uw werkritme kunt opnemen.

Keuze van een coach

Als u op zoek gaat naar een coach, dan is het belangrijk dat u eerst nadenkt over uw coachingsvragen: "wat wilt u met uw coach bespreken, welke doelen wilt u met de coaching bereiken?". Daarnaast is het belangrijk dat u bedenkt welke persoonlijke voorkeuren u hebt, waar het gaat om de coach als persoon: man of vrouw, een persoon van uw eigen leeftijd of liever iets ouder, enzovoort.

Ook is het belangrijk om te achterhalen of, en welke, ervaring een coach heeft. Er zijn inmiddels diverse verenigingen voor coaches maar het is een vrij beroep en iedereen mag zich coach noemen.

Maar het meest belangrijke criterium bij het kiezen van een coach is het gevoel dat u krijgt tijdens het (vrijblijvende!) intakegesprek: "voelt u zich goed bij deze coach en hebt u er vertrouwen in dat deze persoon u kan helpen met het vinden van een antwoord op uw vragen?".

***Vertrouwen hebben in uw coach,
is essentieel voor het welslagen van de coaching.***

Resultaten van coaching

Daar hebben we meteen ook de essentie van coaching te pakken: de coach zal u niet veranderen als mens maar helpt u om bepaalde zaken op een rijtje te zetten, uzelf beter te leren kennen en 'het beste uit uzelf te halen'.

De coach luistert naar u, stelt u vragen en geeft u suggesties maar u zult uiteindelijk zelf aan de slag moeten: u moet steeds nadenken over welke vragen er bij u leven (vaak ontdekt u vragen 'achter' de vragen), nadenken over de besproken suggesties en natuurlijk over "wat doe ik ermee?".

***Gecoacht worden is niet een kwestie van rustig achteroverleunen
maar van een actieve (levens)houding en
de intentie om "uit uzelf te halen wat erin zit".***