

Coachingstraject

Naar een verbeterd en authentiek functioneren

Wanneer

- wanneer je een klankbord nodig hebt
- wanneer je dreigt vast te lopen in je functioneren
- wanneer je jezelf verder wilt ontwikkelen
- wanneer je tijdelijk niet lekker in je vel zit

Wat is het

Personal coaching geeft je inzicht in je eigen probleem en hoe je dit het beste kunt aanpakken. Ook ervaar je jezelf op een nieuwe manier, ontdaan van mogelijke verstoringen die in de loop van de tijd zijn ontstaan. Een frisse blik op jezelf helpt je om jouw mogelijkheden anders te bekijken. Vanuit een vernieuwd zicht op jezelf werk je samen met een van onze coaches aan jouw functioneren.

Wat levert het op

- een helder beeld van je motieven, drijfveren en verlangens
- een scherper beeld van je eigenheid
- het kunnen hanteren van je probleem
- aanvullende adviezen tijdens de periode van nazorg (3 maanden)

Werkwijze

Na de aanmelding doorloop je 4 sessies met een doorlooptijd van 3 maanden. Tussen de sessies werk je meestal ook aan opdrachten.

In onze werkwijze onderscheiden wij de volgende fasen:

- Intake : kennismaking en mogelijkheden bepalen
- Analyse : wat speelt er allemaal, wat formuleren we als werkpunten?
- Doel stellen : wat is het dat je wilt bereiken?
- Aan de slag : het voeren van gesprekken en uitvoeren van opdrachten
- terugvalpreventie : zorgen dat het geleerde toepasbaar blijft in de toekomst

Er wordt een beroep gedaan op samenwerking en op het vermogen om te kunnen reflecteren. Tussen de sessies en ook tijdens de nazorg (3 maanden) is er online contact en begeleiding.

Meer informatie

Wil je meer weten over personal coaching of een afspraak maken? Bel 0182 382 064, mail naar info@omega-adviseurs.nl of vul het contactformulier in op onze website www.omega-adviseurs.nl