

Coaching

Wat is coaching? Hoe zet ik mezelf klem? En hoe kan ik mezelf uit die klem bevrijden? Op basis van een vooraf afgesproken doelstelling wordt gewerkt aan de oplossing van deze vraagstukken. Het ontrafelen van de puzzelstukjes en het opnieuw in elkaar zetten van die puzzel is coaching. In maximaal zes gesprekken van een uur uur fungeert de coach hierbij als klankbord en spiegel, als iemand die luistert en vraagt, confronteert en ondersteunt.

De reflectie op je denken en handelen, zorgt voor een veranderde visie op uiteenlopende situaties door een beter inzicht in uw manier van denken, je overtuigingen en je emoties. Deze vernieuwde inzichten helpen je effectiever omgaan met vergelijkbare situaties in de toekomst.

Wanneer een coach? We hebben allemaal wel eens te maken met energievretende situaties. Een ruzie met je baas, spanningen met collega's, teveel werk, organisatieveranderingen, het hoort er allemaal bij en soms verdwijnen de problemen weer als vanzelf.

Maar soms keren energievretende situaties en spanningen telkens terug, bijvoorbeeld:

- Een slechte relatie met je naaste collega of leidinggevende;
- Anderen storen zich vaker aan jou vanwege je frequente 'ontploffingen' of juist door je aanhoudende stilzwijgen;
- Je hebt geen grip meer op je team, de samenwerking is al een tijdje niet zo best;
- Je vraagt jezelf steeds vaker af: 'ben ik de enige nog die hier een beetje doorwerkt?';
- Je blijft maar piekeren;
- De hoeveelheid werk neemt eerder toe dan af, ondanks je verhoogde inspanning en langere werkdagen;
- Het voelt alsof je opbrandt en je merkt dat je vrije tijd vooral nodig hebt om 'op te laden';

Kortom, er is een patroon ontstaan, een vicieuze en vooral vermoeiende cirkel waarvan je jezelf afvraagt hoe je daarin bent beland. Hoe liet je dit gebeuren en kan het ook anders? In deze situaties doe je er goed aan om eens van gedachten te wisselen met een coach. Hij laat je zien hoe je het jezelf vaak moeilijk maakt maar ook hoe je alles in huis hebt om er zelf weer uit te komen!

Wat bereik ik ermee? Na afloop van de coachgesprekken weet je wat jouw belemmerende opvattingen zijn over bepaalde situaties, mensen, gedrag of thema's. Ook heb je nieuwe, effectievere gedachten en opvattingen gevormd die je meer innerlijke rust, energie en kracht geven.

Hoe gaat het in zijn werk? De opbouw is als volgt:

1. eerste gesprek waarin de situatie wordt geanalyseerd, de doelstelling van de coachgesprekken wordt vastgesteld en de werkwijze wordt bepaald.
2. doelgerichte vervolgesprekken
3. evaluatiegesprek

Hoe verlopen de gesprekken? De coach hanteert verschillende technieken zoals:

- Functionele analyse van de situatie
- Denkpatronen en vastgeroeste opvattingen blootleggen door voorbeeldsituaties uit te diepen
- Rationeel emotieve analyse
- Confrontatie met eigen opvattingen
- Provocatief coachen
- Humor
- Associatieve technieken
- Gebruik van metaforen
- Theoretische uiteenzetting van de coach afhankelijk van het thema

Welke techniek echter zal worden toegepast, is volledig afhankelijk van de situatie, de persoon en de effectiviteit ervan op dat moment. Elke techniek wordt nader toegelicht voorafgaand aan de toepassing ervan of direct daarna.

Waarom coachgesprekken bij De Spa?Jeno de Spa heeft een ruime ervaring in het begeleiden en opleiden van het midden en hoger kader in organisaties. De laatste vier jaar heeft hij daarbij zijn aandacht grotendeels verlegd naar individueel coachen.

Al die ‘vliegreun’ in coaching hebben ervoor gezorgd dat hij een geheel eigen stijl heeft kunnen ontwikkelen die zeer goed aansluit bij de behoefte van leidinggevendn. Zijn stel wordt gekenmerkt door zijn directheid, humor, confrontatie en spiegeling. Zijn kennis van zaken vanuit de trainingswereld stelt hem in staat om, indien nodig, tijdens de coachgesprekken grondige tekst en uitleg te kunnen geven van de op dat moment relevante thema’s en bijbehorende gangbare theorieën over gedrag en communicatie.

Uitgangspunten en kostenUitgangspunten zijn:

- Je doet het zelf en je kunt het zelf
- Locatie voor de gesprekken wordt bepaald door de klant
- De nadruk ligt op het analyseren en zonodig herzien van eigen belemmerende opvattingen
- Van elk gesprek wordt op verzoek een verslag gemaakt