

Stappenplan coachtraject

- Persoonlijk intakegesprek.** In het eerste gesprek formuleren we de coachvraag en stellen we in concept een plan van aanpak voor het coachtraject op.
 - Tip: kijk ook tijdens het traject of je coachvraag nog relevant is.
- Coachgesprekken** van circa 1 uur. In de coachgesprekken creëer ik een leeromgeving aan de hand van (door)vragen, modellen, visualisaties, tekeningen, praktische oefeningen....
 - Tip: maak daarbij voor jezelf aantekeningen als verslaglegging van het traject en het markeren van momenten van inzicht.
Ik maak mijn eigen aantekeningen om voor zo voor mijzelf de voortgang van het traject te waarborgen.
- Vorbereiding op een coachgesprek.** Je bepaalt zelf wat je inbrengt in het coachgesprek en wat voor jou de thema's zijn.
 - Tip: bekijk van tevoren nog eens aantekeningen en coachvraag.
Zit je voor jezelf op de goede weg? Welke vragen heb je nog?
- Huiswerk tussen twee coachgesprekken in.** Aan het eind van elk coachgesprek bekijken we hoe je opgedane inzichten kunt vertalen naar je eigen praktijk. Meestal gaat het om het oefenen met nieuw gedrag in je eigen (werk)situatie.
 - Tip: start elk gesprek met een terugblik op de vorige keer en vertel wat je daarmee in de praktijk hebt gedaan.
- Tussentijdse evaluaties.** In elk coachgesprek is er ruimte om te bespreken hoe het traject verloopt. Bij coaching gaat het niet alleen om de inhoud, maar ook om het proces en de relatie! Halverwege het coachtraject ontvang je van mij een vragenlijst om terug te blikken en vooruit te kijken.
 - Tip: Ik zal vragen naar hoe je het vindt gaan in het traject, maar het is vooral je eigen verantwoordelijkheid om te benoemen hoe jij het vindt gaan in jouw coachtraject.
- Eindevaluatie.** Vóór het laatste gesprek ontvang je een evaluatieformulier dat je invult, waarna we het samen bespreken.
 - Tip: stuur het ingevulde evaluatieformulier voor het gesprek alvast ter voorbereiding op.
- Zelf aan de slag.** In het eindgesprek bespreken we hoe je zelf verder gaat en of en wat je daarvoor nodig hebt. Daarna gaan we ervan uit dat je 'rugzak' gevuld is met inzichten waarmee je verder zelf aan de slag kunt. Dat neemt niet weg dat je soms nog wel een steuntje in de rug kunt gebruiken. Bel of mail gerust als je nog ergens mee zit. Dat hoort bij mijn nazorg.
 - Tip: af en toe een 'check up' na je coachtraject helpt om je inzichten weer even scherp te krijgen.