

Stappen coachtraject

- 1. Persoonlijk intakegesprek.** Vooraf ontvang je een vragenlijst zodat het gesprek efficiënt kan verlopen. In dit eerste gesprek onderzoeken we de coachvraag en formuleren we de doelen.
Tip: kijk ook tijdens het traject of je coachvraag nog relevant is.
- 2. Coachgesprekken** van circa 1 uur. De gesprekken vinden op locatie, wandelend of online plaats. In de coachgesprekken creëer ik een leeromgeving aan de hand van (door)vragen, modellen, visualisaties, tekeningen, praktische oefeningen.....
Tussen onze gesprekken in ben ik bereikbaar via de mail of de app. Heb je vragen of loop je even vast, laat het mij gerust weten en ik denk met je mee.
 - 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.
- 3. Voorbereiding 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?
- 4. 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.
- 5. Evalueren.** Terugblikken en vooruit kijken. 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.
 - 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.
- 6. Zelf aan de slag.** In het eindgesprek kijken we terug op het proces en bespreken we hoe je zelf verder gaat en wat je daarvoor nodig hebt. We gaan 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.