

Coaching/Supervisie (ook voor managers)

 Ieder mens wordt in zijn leven wel eens geconfronteerd met lastige vraagstukken. Meestal kom je daar zelf goed uit. Soms lukt dat niet en kan het zinvol zijn een onafhankelijke buitenstaander als sparringpartner in te schakelen. Een professionele coach kan die rol vervullen. Coaching is een proces waarin je leert oude en niet effectieve patronen te doorbreken, doelgerichter te handelen of bepaalde competenties te ontwikkelen dan wel te versterken. Je krijgt meer inzicht in je eigen gedrag en de effecten daarvan. Ook word je je meer bewust van je omgeving en je rol daarin. Tijdens de gesprekken zoeken we naar alternatieve manieren van handelen en communiceren. Doordat je die meteen in praktijk brengt en je ervaringen in een volgend gesprek bespreekt, gaan inzichten deel uitmaken van je dagelijks functioneren.

 Coaching is vooral geschikt, als je:

- worstelt met lastige situaties en niet weet hoe die het beste aan te pakken.
- bepaalde competenties wilt ontwikkelen of versterken.
- ondersteuning zoekt bij het realiseren van bepaalde doelen.
- merkt dat je gedrag niet de gewenste resultaten oplevert en je met een professionele buitenstaander wilt zoeken naar alternatieven.
- te maken hebt met verschillende rollen en onduidelijke of tegenstrijdige verwachtingen. Je wilt daarin helderheid scheppen en integer blijven.
- wilt groeien of steviger wilt staan in je rol.
- je koers wilt bepalen in een complexe omgeving.

 Supervisie lijkt veel op coaching, maar hierbij ga je wat meer de diepte in. Het proces is trager dan bij coaching en er wordt vooral gekeken naar ingesleten patronen in je manier van denken, voelen en handelen. Tijdens het intake- of kennismakingsgesprek kunnen we samen bepalen welke begeleidingsvorm het beste past bij jouw vragen.
 Werkwijze
 Zie voor de werkwijze hierboven bij *Loopbaantrajecten*.

 De gesprekken.

 De werkwijze tijdens de coachingsgesprekken wijkt enigszins af van die van de loopbaantrajecten: tijdens de coachingsgesprekken werken we aan de hand van door jou ingebrachte concrete casuïetiek betreffende de lastige situaties waarmee jij worstelt. Ik structureer, vraag door, spiegel, denk mee, confronteer en breng zonodig wat theorie in.

 Omvang
 De omvang van een coachingstraject is gemiddeld zes gesprekken. ♦ Een supervisietraject omvat minimaal tien gesprekken.