



Coaching

Het proces

In de praktijk betekent dit inleven, realistische doelen zoeken en in overleg vaststellen. Het bewustzijn verruimen, soms meetrekken om de weg te wijzen, situaties en het getoonde gedrag daarin evalueren en dat vervolgens weer bijsturen. Dat is in steekwoorden hoe zo'n proces verloopt.

Dit alles vanuit een proactieve dan wel reactieve vraag of behoefte in een goed 'matchende' relatie. Dat is een belangrijke voorwaarde! Uiteraard alles op basis van wederzijds respect en begrip.

Aanpak

Fase 1 Zelfinzicht analyse van de situatie.

Hier wordt de coachee een spiegel voorgehouden en komt het tot een duidelijke confrontatie met het eigen gedrag en gewoonte patronen,

Fase 2 Samen met de coachee onderzoek ik de oplossingsrichtingen.

We sparren over de mogelijkheden die er zijn om een andere stap te zetten dan wel de stappen anders te zetten.

Fase 3 Voorbereiden koerswijziging.

De coachee leert in deze fase te focussen op hoe je op een effectieve en natuurlijke wijze de zaken beter aanpakt.

Fase 4 Borgen van de toekomst.

Om een verandering duurzaam te laten zijn is het van belang te kijken hoe je als het ware je eigen "dashboard lampjes" organiseert en op koers blijft.

Algemeen

Coaching is een gestructureerd en doelgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze de gecoachte aanzet tot effectief gedrag.

De praktijk

Een karakter en de dominante competenties van iemand verander je niet, ook ik niet. Gedrag in bepaalde veel voorkomende situaties, veelal werk gerelateerd, wel. Denk daarbij aan de relaties met collega's, leidinggevend en/of ondergeschikten oftewel arbeidsverhoudingen. Of algemener: 'lekker in je vel zitten in je werk'.

Maar denk ook aan het omgaan met de verhouding werk en privé. Het eerste gevaar voor het steeds vaker voorkomende 'burn-out'. Hierbij kost een juiste preventie substantieel minder energie, tijd en geld dan de gevolgen en de aanpak ervan. Dit laatste wordt in onze maatschappij, zeker voor de 'young professionals' in de huidige tijd met de toenemende individualisering, intensiviteit van communicatie (mail en social media) en de hoge economische druk, een steeds belangrijker gebied van aandacht en zorg.

Resultaat

Beter in balans en in harmonie met omgeving. Maakt beter gebruik van eigen potentie en kwaliteiten. Eigen oplossend vermogen voor toekomstige uitdagingen is vergroot.

Het is mijn vak, Fred van Damme, ik ben breed gekwalificeerd en leer nog iedere dag van mijn ervaringen.

Website www.mensenarbeid.net/coaching-voor-medewerkers

Contact fredvandamme@mensenarbeid.net

Telefoon 06 156 063 41