



Personal Coaching

info@soulsystem.nl | www.soulsystem.nl | www.soulsystem.eu

Onze visie

Denken, voelen en doen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, evenals met de context waarin iemand zich bevindt.

Als alles goed gaat, dan ervaart men een 'welbevinden', die zich op verschillende manieren uit, zoals: zich in het persoonlijk leven gelukkig voelen; prettig werken; het ervaren van creativiteit, ruimte, flow en energie; zin om te leren, maar ook om te delen; het hebben van rust- en ontspanningsmomenten; pro-activiteit; het ervaren van de zinvolheid van het bestaan.

Binnen Personal Coaching hechten we eraan het begrip 'personal' samen met u uit te diepen. Op deze wijze kunnen we niet alleen de kaders vaststellen, maar ook met welke attitude en intenties de coaching zal plaatsvinden.

De coach werkt volgens het Oplossingsgericht Werk (zowel in denken als in doen), waarbij doelgericht en zo kortdurend en eenvoudig mogelijk te werk wordt gegaan. Er wordt gebruik gemaakt van uw eigen (al dan niet latente) kwaliteiten. Op diverse momenten in het traject wordt geëvalueerd.

Uiteraard wordt rekening gehouden met aspecten zoals uw persoonlijke omstandigheden, sociaal netwerk, werksituatie, werkrelaties en investering in tijd. Op basis van met u gemaakte afspraken over wederzijdse inspanning, aantal en frequentie van de gesprekken en tijdsduur van het traject wordt de coaching gestart.

Kennismaking

Bij het intakegesprek wordt met u afgestemd waar u behoefte aan heeft. Dat kan liggen op één of meer van de volgende gebieden:

- feedback op uw handelen en een (actief) luisterend oor
- persoonlijke ontwikkeling; persoonlijke effectiviteit
- herkennen, erkennen en veranderen van belemmerende denk- en/of gedragspatronen

In het intakegesprek komen de volgende zaken aan bod:

- datgene wat u in wil brengen
- de doelen van de coaching
- wat u van ons verwacht en wat wij van u verwachten
- werkwijze
- tijdsinvestering

Vervolgens wordt bekeken wat nodig is om de coaching succesvol te laten zijn en wat de kosten bedragen. Elk gesprek duurt 1 tot 1½ uur.

Indien coaching gevolgd wordt in opdracht van uw werkgever, dan kan indien gewenst samen met u en uw werkgever afgestemd worden over de doelen van de coaching en het aanleveren van beknopte verslaglegging.

Meer weten?

Voor informatie kunt u contact opnemen via info@soulsystem.nl of bellen met Mike Elbers op 026-2020336