



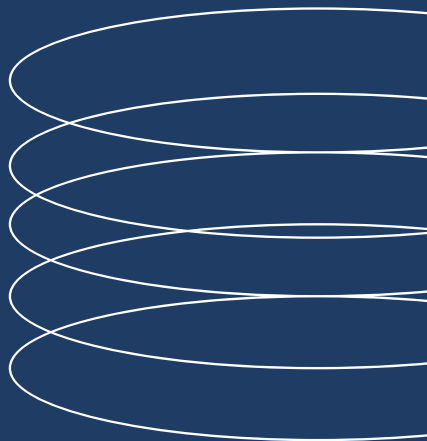
Zo start jij succesvol een coachtraject



COACHNU.NL
Training & Coaching



MEER DAN 35 TIPS
om goed voorbereid te starten met
je coachtraject en het maximale
resultaat te halen





WILLEM VAN DUUREN

Inleiding



COACHNU.NL
KIES. DOE. BEREIK JE DOEL

OVER MIJ

Allereerst wil ik je een compliment geven! Het feit dat je dit E-book openslaat geeft aan dat jij wil investeren in je zelfontwikkeling. Met deze handleiding voor een succesvol coachtraject maak jij een goed voorbereide stap richting het behalen van jouw doel. Dit E-book geeft jou alle handvaten die je nodig hebt.

Ik ben Willem van Duuren, bevoegd Personal- & Businesscoach. Het is mijn missie om coaching toegankelijk te maken voor iedereen, omdat het bijdraagt aan je zelfontwikkeling, blokkades opheft en je sterker maakt als persoon, waardoor je niet alleen meer geluk ervaart, maar ook beter gaat presteren, privé en zakelijk.

Met mijn jarenlange achtergrond in het bedrijfsleven in topmanagement posities bij o.a. HEMA en als ondernemer, weet ik welke uitdagingen leiders, managers en werknemers zoal tegenkomen. Als bevoegd personal - & Businesscoach en een rugzak vol aan ervaring help ik jou de regie te pakken en je doel te behalen. Op een No-Nonsense en praktijkgerichte persoonlijke wijze.

Over het wat en hoe.

1. WAT IS COACHING EIGENLIJK?

Coaching is een proces waarin een coach een individu (coachee) begeleidt bij het bereiken van persoonlijke of professionele doelen. Het draait om het ondersteunen, motiveren en uitdagen van de coachee om zijn of haar potentieel te realiseren. Coaching richt zich niet op het oplossen van problemen uit het verleden (zoals therapie vaak doet), maar is toekomstgericht en doelgericht. De definitie van coaching is nogal statisch beschreven, daarom vat ik kort en eenvoudig samen wat een coach wel doet en ook wat een coach niet doet:

WAT DOET EEN COACH?

Een coach helpt jou om stappen te zetten richting het behalen van je zelfgekozen doel. Stappen zetten klinkt abstract denk je misschien? Het is in ieder geval wel eerlijk, een coach kan nooit garanderen dat jij je doel bereikt. Die verantwoordelijkheid ligt namelijk bij jou en niet bij de coach. Een coach zal jou dus nooit garanderen dat jij je doel zal halen, maar helpt jou wel de stappen te zetten die nodig zijn om richting je doel te komen. Het is goed dit te weten en te begrijpen, jij bent degene die de verantwoording heeft om het maximale uit je coachtraject te halen en de coach zal jou daarin ondersteunen.

HOE START JE MET EEN COACHTRAJECT?

Coaching is een samenwerking tussen coach en coachee waarbij vertrouwen, openheid en privacy een belangrijke rol spelen. Om er zeker van te zijn dat je open kunt zijn in gesprekken is het belangrijk te onderzoeken of je een klik hebt met je coach en andersom. Voel je je niet op je gemak bij de coach, ga dan op zoek naar een andere coach waarbij je je wel op je gemak voelt. Ook de coach zal er zo naar kijken en dit aanmoedigen, je hoeft je daar niet schuldig over te voelen.

ZO START JIJ SUCCESVOL EEN COACHTRAJECT

DEEL N.1

De start..



COACHNU.NL
Training & Coaching



MEER DAN 35 TIPS
om goed voorbereid te starten met
je coachtraject en het maximale
resultaat te halen

Over de start.

BOEK ALTIJD EEN KENNISMAKING BIJ EEN OF MEERDERE COACHES

Een professionele coach zal jou altijd een kennismakingsgesprek aanbieden. De meeste coaches doen dit gratis en vrijblijvend. Het doel van dit gesprek is dat je kennismakt met de coach, voelt of de klik er is en je kunt al je vragen stellen over de werkwijze van de coach. Je kunt ook onderzoeken of de coach een specialisatie of vakgebied heeft dat aansluit op jouw coachvraag. De coach zal jou praktische zaken rondom privacy, coachmethodiek en werkmethodes toelichten. Daarnaast zal het gesprek gaan over jouw doel en verwachting. De coach zal je vragen stellen en soms al even een oefening doen, om jouw doel helemaal helder te krijgen. Na het gesprek zal de coach je vragen of je al een coachtraject wil starten of dat je nog wil nadenken. Neem de tijd om dat te doen.

KIES JE COACH EN START!

Als je een keuze hebt gemaakt voor jouw coach, dan kan je van start. Je eerste afspraak kan best spannend zijn, de coach zal je al snel op je gemak stellen. Om het maximale uit je traject te halen is het verstandig echt even de tijd te nemen voor je coaching. Probeer voordat je start even de rust te vinden, dus plan je gesprek zo dat je zeker weet dat je niet overhaast tussen andere afspraken door start met je gesprek. Plan tijd vrij voor en na je gesprek, zodat je met rust start en na het gesprek ook even kunt relaxen. Een coachgesprek kan intensief zijn. De coach zal je ook nog wat tips geven over hoe je ervoor zorgt dat je het maximale uit je traject kunt halen.

Tip:
Boek een kennismakingsgesprek bij je coach voordat je start en ontdek bij welke coach jij je het meest comfortabel voelt.

Tips om het maximale uit je coachtraject te halen.

- Denk goed na over je doelstelling, kun je het goed en duidelijk uitleggen?
- Plan tijd vrij voor en na het gesprek, zodat je relaxed kunt starten.
- Kom op tijd, als je online werkt, log dan op tijd in om je verbinding te testen.
- Zorg dat je een notitieboekje meeneemt, maak zelf notities van het gesprek, de coach maakt ook notities, maar deelt die niet.
- Reflecteer na het gesprek even, hoe was het voor jou, welk inzicht heb je gekregen. De meeste coaches vragen je na elke sessie om een evaluatie in te vullen. Dat helpt jou het inzicht dat je hebt gekregen vast te houden. Vul dit formulier zo snel mogelijk na het gesprek in en stuur het aan je coach. Lees het voor de volgende afspraak weer even terug, dan ben je weer terug in het gesprek.
- Probeer zo open mogelijk te zijn, luister naar je gevoel en blijf dicht bij jezelf. De coach zal jou hierbij ondersteunen.
- Stel vragen als iets niet duidelijk is, of zeg het gewoon als je vastloopt. Coaching is een proces waarbij je soms even vastloopt. Dat is niet erg, de coach zal dit herkennen en je weer op weg helpen.
- Probeer met een open zienswijze mee te gaan in oefeningen. Sommige oefeningen komen misschien raar op je over of zijn nieuw voor je. Een coach werkt soms met een stoelen-oefening waarbij je op verschillende stoelen plaatsneemt om een oefening te doen. Vreemd? Misschien, maar probeer het gewoon, stel je ervoor open.
- Probeer te ontspannen, er mag gelachen worden, je mag een time-out nemen, het is jouw traject.

Tips om het maximale uit je coachtraject te halen.

- Wanneer een afspraak niet kan doorgaan, geef dat dan ruim van tevoren aan bij je coach. Ook je coach bereidt een gesprek voor en reserveert tijd en ruimte voor jou. Sommige coaches hanteren een regel hiervoor, controleer dat.
- Bespreek met je coach hoeveel tijd je maximaal aan een gesprek wil besteden. Een coachgesprek duurt in de regel 1,5 uur. Soms wat langer en soms wat korter. Het kan voorkomen dat een gesprek langer duurt omdat je net in een verdiepende oefening zit, waardoor de sessie uitloopt. Bespreek daarom vooraf wat je maximumtijd per sessie is.
- Bespreek ieder gesprek de voortgang van je traject. De coach zal jou dit vragen bij te houden.
- Soms krijg je huiswerk mee, bijvoorbeeld om te registreren wanneer bepaalde gevoelens voorkomen.
- Geef bij je coach aan hoe je wil dat hij/zij met je communiceert. Geef bijvoorbeeld het emailadres door waar jij informatie op wil ontvangen.
- Plan na iedere afspraak direct de volgende afspraak om routine vast te houden. In de regel is dit 1x per twee weken.
- Kies een moment om te starten met een coachtraject wanneer het je ook echt uitkomt en je zeker weet dat je er met volle aandacht aan kunt werken.
- Sommige coaches werken met een rapportage instrument. Vul die direct in na je sessie, dan blijft het top of mind.

DEEL N.2

Hoe coaching werkt.



COACHNU.NL
Training & Coaching



MEER DAN 35 TIPS
om goed voorbereid te starten met
je coachtraject en het maximale
resultaat te halen

Een coach werkt van uit een positieve doelstelling

Een coach lost geen zaken voor je op. Dat doe je zelf. Een coach helpt jou te bewegen naar een situatie of doel waar je naartoe wil. Dat doel moet positief zijn en iets voor jou betekenen.

Een voorbeeld: Een coachee zegt last te hebben van een verstoorde werk-privé balans en kan daardoor geen rust vinden. Hoewel we allemaal precies begrijpen wat hiermee bedoeld wordt, is dit geen doel waarmee je aan de slag kunt gaan. Een coach werkt met een door jou gekozen doel waar je naartoe wil bewegen. De coach zal jou vragen een positief doel te formuleren.

Een uitkomst kan zijn; “Ik wil mijn privé-werkbalans verbeteren zodat ik meer rust kan vinden”

Het doel is positief verwoord. Hier kun je naartoe bewegen en mee aan de slag gaan. Het is positief en je kunt je voorstellen wat het je oplevert als je het doel bereikt. Een coach werkt naar de toekomst toe en kijkt minder naar het verleden.

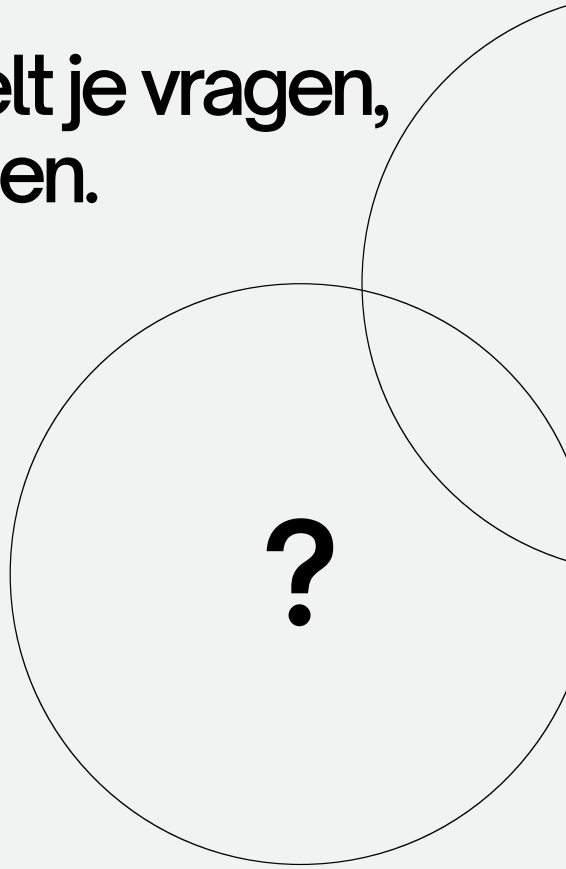
Tip: Voordat je start met een coachtraject, bedenk dan goed wat je doel is en probeer dat positief te verwoorden. Je wil ergens naartoe bewegen, je kunt je voorstellen wat het je oplevert als je het doel hebt bereikt.

Zonder doel geen traject

Een coach kan alleen met je werken wanneer jij een concreet doel voor ogen hebt. Heb je geen doel, dan kan een coach jou niet helpen. Een coach zal je ook aanzetten tot het kiezen van een doel dat haalbaar en meetbaar is. Het is belangrijk om gedurende een coachtraject ook de stappen die je zet richting je doel inzichtelijk te maken. Zo zie je dat je beweegt richting je doel en hou je de motivatie vast. De coach zal jou ook vragen dit bij te houden. (zie Fig 1)

Een coach stelt je vragen, heel veel vragen.

De coach zal jou heel veel vragen stellen. Over jouw doel, wat de achtergrond is, wat het je oplevert als je het doel bereikt. Die vragen zijn inzicht gevend. In coaching noemen we dat wel “last van X-en” De coach wil precies weten wat er in je omgaat, wanneer iets optreedt, wat je voelt, denkt en doet in die situaties. Het “last van X-en” is een belangrijke start van je traject. De coach helpt jou daarmee om inzicht te krijgen. Wanneer speelt er iets, komt het vaker voor, in welke omstandigheden, is er een patroon te herkennen? De coach zoekt met jou naar het “AH-moment” Het moment dat je meer inzicht krijgt. “Zo zit het dus”



DE SCHAALVRAAG

Geef aan waar je nu staat t.o.v je doel. Waarom sta je daar en niet twee stappen terug? Welke stappen heb je al ondernomen richting je doel?

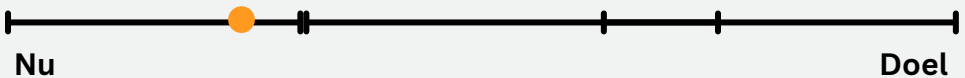


Fig 1.

Na inzicht volgt bewustwording.

Met inzicht werk je toe naar bewustwording. Als je weet wat er speelt, of situaties herkent, vorm je een basis om te werken richting verandering. Afhankelijk van het doel, zal de coach een coachmethodiek kiezen. Welke dat is, is voor jou niet zo spannend. De coach kiest een aanpak die het beste bij jouw coachvraag past. Waar het om gaat is dat op basis van je bewustwording de eerste stap wordt gezet richting jouw doel.

Werken aan vaardigheden en/of acties.

Na het vormen van bewustwording “zo zit het” ga je aan de slag met de volgende stap. Dat kan zijn dat je gaat werken aan het ontwikkelen van vaardigheden of overgaat om actie te ondernemen om dichterbij je doel te komen. Welke stap het wordt stem je af met de coach.

WERKEN AAN VAARDIGHEDEN:

Voorbeeld:

De coachee die aangeeft meer rust te willen door een betere balans in werk-privé te vinden, vindt het lastig om nee te kunnen zeggen. In de eerdere gesprekken is duidelijk geworden (bewustwording) waarom dit zo is, wanneer dit gebeurt en hoe vaak. De coachee kiest ervoor om beter “Nee zeggen” te leren. De coach kan op basis hiervan kiezen om oefeningen te doen om de coachee te leren hoe je op een goede manier “Nee” kan zeggen. Het kan ook zijn dat de achterliggende reden van het niet “Nee” kunnen zeggen, te maken heeft met een overtuigende gedachte van de coachee. Bijvoorbeeld “Als ik nee zeg, vinden mensen mij niet aardig” De coach zal dan op dat vlak oefeningen doen die inspelen op die gedachten.

DEEL N.3

Over naar acties



COACHNU.NL
Training & Coaching

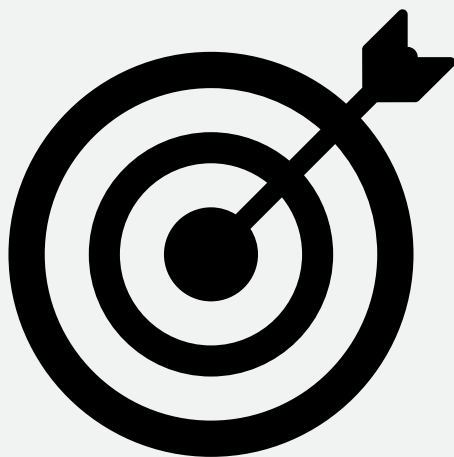


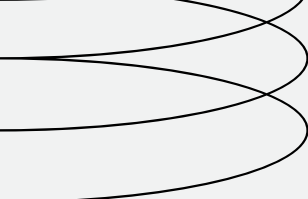
MEER DAN 35 TIPS
om goed voorbereid te starten met
je coachtraject en het maximale
resultaat te halen

Werken aan acties.

Als de coachee er klaar voor is, kan er gestart worden met het werken aan acties. Dingen die je doet om dichterbij je doel te komen. Een actiegericht aanpak is goed wanneer de vaardigheden voldoende aanwezig zijn en soms is het een kwestie van leren door doen. In het voorbeeld van de coachee die meer rust wil vinden door een betere balans tussen werk en privé, kan een actie zijn dat de coachee een duidelijke actielijst opstelt met acties die de balans verbeteren. Bijvoorbeeld door af te spreken dat de laptop s 'avonds niet meer opengaat en in plaats daarvan de coachee lekker naar de sportschool gaat.

Het komt wel voor dat een coachee snel naar acties wil overstappen, maar dat het toch niet de juiste aanpak is omdat er vaardigheden ontbreken. Dat is niet erg, de coach pakt dan de regie terug om eerst te gaan werken aan het ontwikkelen van vaardigheden.





DE VOORTGANG VAN HET COACHTRAJECT

Hoelang een coachtraject duurt, hangt af van het onderwerp en coachdoel. In de basis ligt het gemiddelde op ca. 6 sessies. De coach heeft als doel jou op weg te helpen om je daarna “los te laten”. Het doel is dat jij zelf met de vaardigheden en acties de weg naar je doel gaat bewandelen. Je moet het zelf doen en niet afhankelijk worden van je coach.

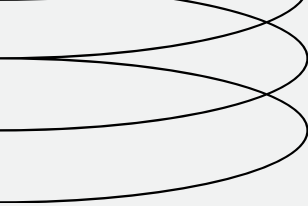
Daarom is het belangrijk met je coach altijd de eindstreep in de gaten te houden. Bespreek dat goed met je coach. Je coach zal je ook wijzen op die afspraak. Het is verstandig in de laatste sessie dan echt het traject af te sluiten. De coach zal je hiernaar vragen om vervolgens het traject af te sluiten. Natuurlijk kun je altijd nog na een poosje terugkomen bij je coach voor een opfris sessie of een andere coachvraag, maar realiseer je vooraf dat je een coach maar tijdelijk inzet om je op weg te helpen.

In sommige gevallen kan een traject langer duren. Bijvoorbeeld bij een coachtraject gericht op herstel na Burn-out, Re-integratie of bij businesscoaching waar de voortgang van bedrijfsresultaat over een langere periode van toepassing is. Soms is bij een business coaching traject een combinatie van coaching en consultancy of adviesrol van toepassing. De coach heeft dan twee verschillende petten op, die van coach en die van adviseur. Welke pet de coach opzet, wordt duidelijk met de coachee afgestemd.

GOED OM TE WETEN. WAT DOET EEN COACH **NIET**?

Een coach zet jou in je kracht en zet je aan tot bewustwording, vaardigheden en acties. De uitvoering is altijd iets van de coachee, net als de verantwoordelijkheid om stappen te zetten. Een coach zal je confronteren met wat hij/zij ziet, in je gedrag, je communicatie, terugkerende patronen etc. Een coach doet dat op een inzichtgevende en respectvolle manier. Maar er zijn ook dingen die een coach niet doet.

- Een coach geeft je geen tips en vertelt je niet wat je moet doen. Jij hebt zelf de verantwoordelijkheid. Alleen in specifieke gevallen, kan de coach een tip aanbieden.
- Een coach maakt geen verslag per sessie, dat doe je zelf. De coach maakt wel aantekeningen en een eigen evaluatie per sessie, maar voor eigen doeleinden.
- De coach heeft geen mening of iets goed of fout is en zal je ook niet direct adviseren, tenzij er een noodzakelijke ingreep nodig is.



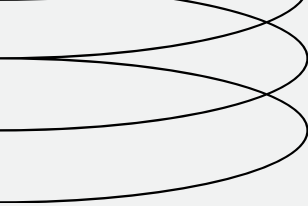
WANNEER KAN EEN COACH NIET COACHEN:

- Wanneer er sprake is van psychische klachten zoals een depressie, of wanneer iemand zware mentale problemen heeft. In die gevallen is specialistische hulp zoals therapie een betere oplossing dan coaching. Een coach zal je dan doorverwijzen naar de huisarts of andere hulpverlener.
- Bij verslaving, drank of drugs, gokverslaving etc. Dit vraagt om specialistische aanpak. Hiervoor kun je advies vragen via de huisarts of specialistische instellingen.
- Wanneer er geen coachvraag is.
- Alle andere gevallen waar twijfel is zal een coach dit met je bespreken.

WAAR LET JE OP BIJ HET KIEZEN VAN EEN COACH?

Misschien heb je al een coach gekozen en sta je op het punt te beginnen met je traject. Buiten de persoonlijke klik zoals eerder genoemd zijn er nog andere aspecten waarop je kunt letten bij het kiezen van een coach. Ik noem ze op:

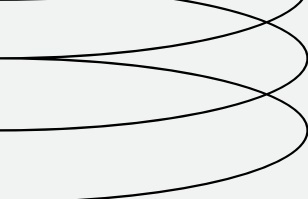
- Is de coach bevoegd en aangesloten bij een beroepsvereniging? Er zijn verschillende beroepsorganisaties zoals NOBCO. Check altijd of de coach een geaccrediteerde opleiding heeft gevolgd. Zo weet je zeker dat je bij een goede coach terechtkomt.
- Ervaring. Niet zaligmakend, ook een beginnend coach is effectief. De klik met de coach is belangrijker dan het aantal jaar ervaring, mits de coach een goede opleiding heeft gevolgd.
- Heeft de coach de privacyreglementen toegelicht en op orde? Check dit en maak afspraken hoe je wil communiceren.
- Bekijk de referenties, dat geeft een beeld van de tevredenheid van anderen.

- 
- Vraag naar welke coachmethodiek(en) de coach gebruikt, ook al ken je niet de inhoud daarvan, een goede coach legt jou haarfijn uit welke methodieken hij/zij gebruikt en wat de verschillen zijn.
 - Kies de coach waar je je fijn bij voelt, check de locatie, is dat een rustige plek, een vaste plek, welke indruk krijg je.
 - Controleer of vraag de coach of deze samenwerkt met andere coaches, Intervisie en Supervisie volgt.
 - Vraag de coach naar een coachcontract waarin de belangrijke afspraken zijn vastgelegd.
 - Kijk eens naar de website, is er sprake van een KvK, BTW nummer, is er een mogelijkheid een referent te contacteren?

OVER COACHNU

Met deze handleiding “hoe start je succesvol een coachtraject” ben je klaar om goed voorbereid en doelgericht te starten. Ik wens je veel succes met deze mooie stap in zelfontwikkeling! Natuurlijk ben je van harte welkom om met mij kennis te maken, uiteraard geheel vrijblijvend.

Wat ik je zal vertellen komt overeen met wat je hebt gelezen, dat is handig. Ik coach vanuit mijn coachstudio in Baambrugge, landelijk gelegen langs de A2 tussen Utrecht en Amsterdam. Een heerlijke rustige plek midden in de natuur en gelegen aan de Vinkeveense plassen. Je kunt dus voor of na een sessie even uitwaaien aan het water of een wandeling maken over de mooie polderwegen, of een kop koffie drinken in het stamcafé.



COACHING VOOR BEDRIJVEN, DE COACHNU COACHPOOL

Vanuit mijn missie zoveel mogelijk mensen te kunnen ondersteunen met coaching, werk ik samen met een team van bevoegd coaches. Wij ondersteunen bedrijven die investeren in het welzijn van hun medewerkers. Met ons team coachen wij medewerkers op persoonlijke doelen, zakelijke doelen of verandertrajecten. Iedere coach heeft naast de expertise personal coaching ook een specialisatie.

Zo bieden we coaching aan voor;

- Persoonlijke doelen
- Zakelijke doeleinden, business coaching
- Coaching bij rouw en verlies
- Re-integratie en Burn-out begeleiding
- Ouderschap coaching
- Young professional coaching
- Leiderschap coaching

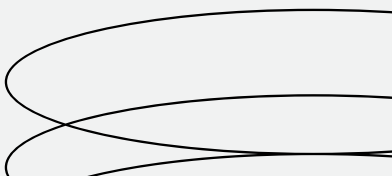


CoachNu is aangesloten bij NOBCO en Coachfinder en onderschrijft de beroepscode voor coaches.

Voor meer informatie, neem contact op met;

CoachNu.nl
Willem van Duuren
06 52 86 19 29
info@coachnu.nl

WWW.COACHNU.NL



ZO START JIJ SUCCESVOL EEN COACHTRAJECT

Veel succes met jouw coachtraject



COACHNU.NL
Training & Coaching



info@coachnu.nl
06 52 86 19 29