

## COACHING PROGRAMMA: WELKOM

Ik kijk ernaar uit om met jou samen te werken op jouw reis naar zelfontwikkeling en persoonlijk succes.

Naar aanleiding van ons eerste kennismakingsgesprek (intakegesprek) wil ik enkele afspraken en verwachtingen op een rijtje zetten. Het intakegesprek is uniek, in die zin dat het de basis legt voor de coaching relatie. In dit eerste gesprek worden vragen aangaande het proces van coaching beantwoord.

Dit document verduidelijkt wat je kan verwachten van mij als jouw coach en het geeft wat algemene achtergrondinformatie over coaching.

Tijdens onze eerste sessie bespreken we het volgende:

1. Algemene afspraken: tijdstip, notities nemen, GSM stil, verwittigen op voorhand als de afspraak niet kan doorgaan, ...
2. Beroepsgeheim
3. Grenzen van coaching

We overlopen deze informatie tijdens de eerste sessie. Je kunt dit nadien nog altijd terug herbekijken.

### INTRODUCTIE TOT COACHING

Coaching gaat voornamelijk over verandering: je emotionele intelligentie en je bewustwording vergroten.

Jij als coachee bepaalt de agenda volledig: jij bepaalt wat er besproken wordt.

Het coaching proces is onuitputtelijk: het kan heel veel onderwerpen omvatten, zoals omgaan met de onmiddellijke obstakels die groei tegenhouden, persoonlijke communicatie en impact alsook een visie en een plan uitbouwen over je levensdroom en levensdoel.

Coaching gaat eigenlijk over het huwelijk tussen de mogelijkheden van iemand en de prestaties. Coaching neemt eender welk onderwerp, brengt het in de bewustwording van iemand, exploreert de context van wat er gebeurt, identificeert grenzen en actiestappen die tot een bevredigend besluit kunnen leiden, en maakt hierop een actieplan dat tijdsgebonden wordt uitgevoerd.

Coaching is niet geschikt als je:

1. drugs gebruikt of alcoholverslaafd bent
2. therapie zoekt naar aanleiding van misbruik
3. een schouder zoekt om op uit te huilen
4. andere mensen misbruikt
5. psychiatrische stoornissen hebt

Voor de bovenstaande problemen kan je in therapie gaan bij psychologen of psychiaters.

Coaching gaat over vandaag en morgen. Er zal wel een bevraging zijn van het verleden, maar dit dient enkel om context te bieden, niet om een verleden te verwerken.

### **HOE HAAL JE HET MEEST UIT JE COACH?**

- Wees open en eerlijk. De coaching tijd is JOUW tijd: we werken enkel met jou en over wat jij wilt bereiken. Als het voor jou moeilijk is om andere dingen los te laten tijdens de sessie (werk, gezin) en je eigen noden bovenaan te plaatsen, dan is er al heel wat werk aan de winkel.
- Maak tijd en ruimte voor je coaching: als je gestrest bent voordien en je gedachten ergens anders zitten, haal je er minder uit. Ik, als jouw coach, zal je doelen laten stellen voor elke sessie en indien mogelijk bijkomende uitdagingen formuleren. Op het einde van elke sessie bepaal jij wat je zult doen tegen de volgende sessie. Je haalt het meest uit dit proces als je ook telkens de tijd neemt hiervoor en je opdrachten uitvoert.
- Neem na elke sessie ongeveer een kwartiertje de tijd om nog wat notities te nemen, van eender wat dan nog in je opkomt. Plan ook de tijd in om je oefeningen te doen die je in de sessie overeengekomen bent.
- Hou een dagboek bij waarin je notities kunt nemen. Hierdoor kan je later nog op dingen terugkomen of terugvallen, lang nadat de coaching is afgerond. Het zal als referentie dienen voor jezelf voor je persoonlijke groei en ontwikkeling.
- Regelmatig je gedachten neerschrijven is een prima manier om je geest te focussen en duidelijkheid te krijgen in wat je wilt worden en wat je wilt bereiken. Ik zal dit tijdens de sessie met je bespreken.

### **ETHIEK**

- Ik zal eerlijk, integer en verantwoordelijk zijn en me gedragen met waardigheid.
- Alles wat je bespreekt, blijft vertrouwelijk, tenzij dit gevraagd wordt door de wet, er informatie wordt gegeven die derden kan schaden (levensbelang) of wanneer jij hiervoor schriftelijke toestemming verleent.
- Ik ben niet beoordelend of veroordelend. Ik geef geen ongevraagd advies en ik ben niet verantwoordelijk voor jouw acties.
- Ik geef geen specifieke therapeut door.
- Ik geef geen misleidende informatie over coaching en de voordelen hiervan.
- Alle overeenkomsten worden tussen jou en mij afgesproken.
- Ik coach geen minderjarigen, tenzij met schriftelijke toestemming van de ouders.
- Ik zal een andere coach aanraden indien die meer geschikt is.
- Ik heb een beroepsaansprakelijkheidsverzekering.
- Ik kan geen juridisch of financieel advies geven.
- Wanneer nodig zal ik het beeld van wat coaching wel of niet is, bijstellen en duidelijker maken.
- Ik behandel iedereen op een respectvolle manier, zonder onderscheid.

## **MIJN VERBINTENIS NAAR JOU**

- Ik geloof volledig in jou en ik weet dat jij kunt lukken in je doelen.
- Ik zal je uitdagen, stretchen en soms zelfs confronteren, maar ik zal je altijd ondersteunen. Ik zal naast je staan op je eigen reis naar succes, samen met je reizen en met je mee lachen.
- Ik zal eerlijk, open en niet beoordelend zijn.
- Ik zal je helpen alles te bereiken wat je wilt, zolang je eerlijk blijft met jezelf.
- Mijn cliënten zijn allen klaar om de doelen die ze willen in het leven te creëren en het is mijn rol om je verder uit te dagen dan je zelf zou doen. Mijn specifieke doel is om je sneller te krijgen waar je wilt zijn, sneller dan wanneer je het op jezelf zou doen.
- Alles wat er tussen ons gezegd wordt, blijft vertrouwelijk.
- Ik zal je soms een andere kijk geven op wat je zegt. Misschien valt me iets op wanneer je iets zegt (je intonatie, je gebaren, je mimiek). Ik zal dit altijd zeggen aan jou, maar ik zal er niet op staan dat jij dit kan thuisbrengen. Coaching gaat over wat JIJ WILT. Het is mijn job om je die dingen te laten zien die je wilt zien, niet je te confronteren met dat waar je nog niet klaar voor bent.
- Vaak zal ik je vragen om verder te gaan en te denken dan je eerst bereid bent te doen. Jij neemt ALTIJD de beslissing over wat je zult doen tussen 2 sessies. Als ik je uitdaag om iets extra te doen, heb je de volgende mogelijkheden:
  - o Je kan “neen” zeggen
  - o Je kan “ja” zeggen
  - o Je kan onderhandelen over het verzoek
- Wees er zeker van dat ik klaar zal zijn voor elke sessie: dat ik ontspannen en klaar ben om met jou op jouw reis te gaan, zonder mijn eigen omstandigheden.

## **JOUW VERBINTENIS NAAR JEZELF**

- Wees open voor nieuwe uitdagingen en wees bereid om jezelf te stretchen om deze te bereiken.
- Wees open en eerlijk met jezelf en mij en vertrouw erop dat ik nooit iets zal veroordelen wat je zegt.
- Maak de nodige tijd vrij voor de coaching: zowel voor de sessies als voor de actiestappen die je gekozen hebt te ondernemen tussen 2 sessies.
- Wees bereid om jezelf trouw te blijven en aan je eigen principes en waarden te houden.
- Wees bereid om af en toe eens te lachen tijdens je reis, maar ook om het mij te laten weten als lachen op dat moment het laatste is wat je wilt doen.
- Laat het me onmiddellijk weten als iets je tegenzit in onze relatie of niet zo goed werkt als zou moeten.
- Draag goed zorg voor jezelf tussen de sessies. Hoe groter de uitdaging die je onderneemt, hoe meer zorg je voor jezelf moet dragen!

Je coaching programma gaat erover je bewustzijn te vergroten. Dit is slechts het begin. Persoonlijke uitmuntendheid, zelfverwezenlijking en groei is een levenslang proces, waar alleen jij bereid toe kunt zijn.

Onthoud altijd dat een doel hebben heel belangrijk is voor je succes in het leven. Maar het is niet het eigenlijke bereiken van het doel dat belangrijk is. Het is wie jij wordt tijdens het bereiken van je doel.

Tenslotte, ik vind het een echt voorrecht om met jou te mogen werken tijdens jouw reis. Ik ben bereikbaar voor jou, tijdens en na de reis.

Op jouw succes!!!

Patsy Vanleeuwe – 0476/522 930 – [patsy@human-excellence.be](mailto:patsy@human-excellence.be)

Heidebergstraat 262, 3010 Leuven (Kessel-Lo)