

# Coaching

## Weten wie je bent en zijn wie je kunt zijn

---

We moeten steeds meer en we proberen te doen wat er van ons wordt verwacht maar is dat het nou? Past wat je doet of hoe je leeft nog wel bij wie je bent? Jouw coach ondersteunt je bij vraagstukken in uiteenlopende situaties op het werk of in je persoonlijke leefomgeving.

Hoe dichter je bij je oorspronkelijke zelf bent, des te evenwichtiger ben je. Je kunt betere keuzes maken en je ervaart meer positieve ruimte, rust en een natuurlijker zelfvertrouwen.

Van Rein Coaching verzorgt **individuele coaching** bij persoonlijke uitdagingen als onder meer

- × het vergroten van zelfkennis en ontwikkelen van doelen
- × spanning, onrust, eenzaamheid, gevoel van onvermogen
- × veranderingen van heersende leef- en werkomstandigheden zoals onder meer
  - ✓ studierichtingkeuze
  - ✓ carrièraverandering
  - ✓ scheiding
  - ✓ kanker
  - ✓ burnout

Een belangrijk uitgangspunt in een coaching traject is **menselijke gelijkwaardigheid** en vertrouwen.

- × Jouw coach maakt met jouw informatie een analyseverslag.
- × Deze analyse geeft ons inzicht in onder meer jouw
  - ✓ oorspronkelijke en aangeleerde karaktereigenschappen
  - ✓ manier van voelen, denken en handelen
  - ✓ bewuste en onbewuste drijfveren
  - ✓ verbanden, oorzaken en gevolgen
  - ✓ kwaliteiten, blinde vlekken en ontwikkelpunten
- × Samen gebruiken we de inzichten uit het verslag bij het onderzoeken van jouw vraagstuk.
- × De intensiviteit van het aantal gesprekken is geheel aan jou. Sommigen gaan zelfstandig verder met een verslagbespreking en eventueel een herhaalgesprek op een later moment. Anderen willen wat langer klankborden.

In beide situaties kan er sprake zijn van email- en telefooncontact. Met cliënten buiten Nederland zijn skype gesprekken gebruikelijker. De verslagbespreking vindt altijd plaats tijdens een echte ontmoeting.