



Geertekerkhof 4 3511 XB Utrecht 06 25 09 4 666
030 238 28 68 info@inebimbergen.nl www.inebimbergen.nl

WERKWIJZE en STAPPEN binnen een coachingstraject

Binnen mijn coaching richt ik me op wat jou beweegt of juist blokkeert. Dat doe ik door onderliggende boodschappen en emoties te benoemen, door respectvol te confronteren en door (soms) te provoceren. Met werkvormen (zoals Act Yourself) die in beweging zetten, nieuwe inzichten brengen en je denkbeelden in een ruimer perspectief plaatsen. Zo krijg je meer bewustwording om patronen te doorbreken wat je meer vrijheid in je handelen brengt. Humor, koffie of thee en samen werken in een veilige en prettige sfeer, zijn daarbij erg belangrijk. Met dat alles ontdek je talloze mogelijkheden te hebben om je leven en werk werkelijk anders in te richten. Zodat je stappen kunt zetten, dromen gaat realiseren en concrete resultaten haalt. Want dat is waar het natuurlijk om gaat.

De eerste ontmoeting

Wat jij precies wilt bereiken of veranderen, stellen we samen vast in een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. Na dat gesprek besluiten we of we met elkaar in zee willen. Bij een wederzijds goedvinden, leg ik jouw doelstellingen en onze werkafspraken vast in een coachcontract. Dat contract wordt door jou (en eventueel ook door je werkgever) ondertekend. Je werkgever krijgt het contract overigens pas nadat jij hebt ingestemd met de inhoud. Je hebt dus zelf invloed op wat je aan je werkgever wilt communiceren.

Het vervolg

In elke bijeenkomst staat vervolgens centraal hoe jij jouw doelen zelf gaat vormgeven. Ik ondersteun daarbij in gespreksvorm en vooral door je letterlijk in beweging te zetten. Zo doende zetten we zaken in een ander, vaak verrassend, daglicht en vinden we uit wat voor jou werkt. Bovendien kan ik je daarnaast handige instrumenten en concrete tips aanreiken die direct in de praktijk te brengen zijn. Want hoewel elk mens alle oplossingen in zich heeft, kan extra ondersteuning of een spreekwoordelijke stok achter de deur soms erg prettig zijn.

Aantal bijeenkomsten en kosten

Binnen maximaal vijf bijeenkomsten zijn enorme veranderingen te realiseren. Vaak zijn zelfs drie of vier sessies (een sessie duurt meestal anderhalf uur) al voldoende om je succesvol op weg te helpen. De kosten per sessie zijn minimaal 180 en maximaal 300 euro. De precieze prijs wordt in overleg vastgesteld, want deze hangt samen met je persoonlijke draagkracht en met of je werkgever –deels– zorg draagt voor de financiering. Bij de prijs is alles inbegrepen, dus ook eventuele verslaglegging en de mogelijkheid mij tussentijds te raadplegen.