



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 en door respectvol te confronteren. Met werkvormen die in beweging zetten, nieuwe inzichten brengen en je denkbeelden in een ruimer perspectief plaatsen. Dat brengt bewustwording om patronen te doorbreken wat je meer vrijheid in je handelen oplevert. Humor en samen werken in een veilige en prettige sfeer, zijn daarbij voor mij 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 kennismakings- of klikgesprek. 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.

De locatie

Coaching vindt plaats in mijn eigen praktijk aan het Geertekerkhof 4 of in een Coachhuis binnen Utrecht. Bijvoorbeeld aan het Oorsprongpark (vlakbij de Berenkuil en Sciencepark De Uithof), de Nieuwegracht of in Hoog Catharijne naast het centraal station. Wanneer je dat wilt, kom ik naar jouw werkplek waar je dan zelf een geschikte ruimte kunt regelen. Wandelcoaching kan op Landgoed Rhijnaauwen, bij Amelisweerd of op een andere locatie die we samen afspreken eventueel vlakbij jou. En natuurlijk behoort online coaching ook tot de mogelijkheden.

Aantal bijeenkomsten en kosten

Binnen maximaal zes bijeenkomsten zijn enorme veranderingen te realiseren. Vaak zijn zelfs vier of vijf sessies van anderhalf uur al voldoende om je succesvol op weg te helpen. De investering per sessie is minimaal 150 en maximaal 300 euro. Alles is daarbij inbegrepen, dus ook ondersteunende teksten en de mogelijkheid mij tussentijds te raadplegen. (Het precieze bedrag wordt in overleg vastgesteld, want dit hangt samen met je persoonlijke draagkracht en met of je werkgever – deels – zorg draagt voor de financiering.)

Bank 7906635 BTW nr 1497 30 470 B01
KvK Utrecht 30151370