

krijgerdevelopment.



Persoonlijke Coaching
Werken aan inzicht
én verandering

U wilt werken met meer rust, inspiratie en zelfvertrouwen. U wilt minder opgeslokt worden door de waan van de dag. U wilt effectief functioneren en in verbinding staan met de mensen om u heen, zonder uzelf te verliezen. U wilt de potentie die in u zit realiseren en daarbij minder gehinderd worden door beperkingen die u zichzelf (bewust of onbewust) oplegt. Daarvoor is het nodig meer in verbinding te staan met uw eigen waarden, drijfveren en energie. In een traject van Persoonlijke Coaching werken we daaraan.

Persoonlijke Coaching

Werken aan inzicht én verandering

In Persoonlijke Coaching werken we aan het verbreden van uw gedragsrepertoire. Waar u voorheen in vergelijkbare situaties automatisch in een bepaald patroon zat, bent u na het traject in staat te kiezen uit een groter aantal gedragsalternatieven.

In een traject van Persoonlijke Coaching werken we aan het duurzaam verhogen van uw energie, (werk)plezier en effectiviteit. U krijgt meer inzicht in uw eigen gedrag en in de achtergronden daarvan. We onderzoeken samen wat uw beleving van de situatie is en welke belemmeringen u ervaart. We bekijken op grond van welke waarden en drijfveren u zelf andere keuzes kunt maken. Tussen de gesprekken door oefent u zelf, in de praktijk, met nieuw gedrag.

DOELSTELLING

Het gewenste resultaat van elk traject van Persoonlijke Coaching is een merkbare verandering van uw gedrag. Het verkrijgen van inzicht in wat u belemmert te doen wat goed voor u is, is daarvoor vaak een belangrijke eerste stap. Want pas als u ervaart welke processen u weerhouden van het door u gewenste gedrag, bent u in staat daarop invloed uit te oefenen.

Maar meer inzicht alleen is niet genoeg. Veranderen van gedrag veronderstelt dat u herkent wat er al is aan effectief gedrag en dat vaker inzet. En ook dat u in staat bent nieuw gedrag te vertonen in situaties die daarom vragen. Daarom werken we in onze Persoonlijke Coaching altijd aan het verbreden van uw gedragsrepertoire. Waar u voorheen in vergelijkbare situaties 'automatisch' in een bepaald (disfunctioneel) patroon zat, bent u na het traject in staat te kiezen uit een groter aantal gedragsalternatieven.

PERSOONLIJKE LEERDOELEN

In een traject van Persoonlijke Coaching werkt u gericht aan het behalen van een aantal persoonlijke leerdoelen. Deze worden in onderling overleg tussen de coach en uzelf bepaald. Alles wat we doen gedurende het traject staat in het teken van het behalen van uw leerdoelen. Veel voorkomende leerdoelen zijn:

- Effectief reageren op anderen
- Met zelfvertrouwen uw eigen koers volgen
- Overtuigend aangaan van en handelen in conflictsituaties
- Verkrijgen van meer impact
- Ontwikkelen en inzetten van managementvaardigheden
- Effectief en resultaatgericht aansturen van teams en individuen
- Functioneel omgaan met de eigen autoriteit en die van anderen
- Verkrijgen van een gewenste werk-privé balans
- Effectief omgaan met werkdruk en stress (waaronder preventie van burn-out)
- Op een goede manier terugkomen uit een burn-out situatie
- Onderzoeken wat u wilt in leven en werk en daarnaar handelen

“Met groot genoegen kijk ik terug op mijn coachingsgesprekken. Bij Krijger Development vond ik een buitengewoon bedreven en gedreven coach. De gesprekken hebben bijgedragen aan een grote sprong in mijn professionele en persoonlijke ontwikkeling. Een geweldige ervaring, die ik een ieder die niet bang is voor zichzelf van harte kan aanbevelen.”

DAVID SANDERSE
DIRECTIEVOORZITTER DIVISIE EUROPA,
ACHMEA

DOELGROEP

Iedereen die zijn persoonlijk functioneren wil verbeteren.

INHOUD

Persoonlijke Coaching is maatwerk. Een traject bestaat uit een serie van individuele gesprekken tussen uzelf en een coach. Meestal ligt het aantal gesprekken tussen de vier en acht. Een coachingstraject kan worden gestart met een 'driegesprek' tussen de coach, de cliënt en de opdrachtgever (meestal zijn of haar leidinggevende of HR-consulent). Indien gewenst kan na afloop van het coachingstraject een eindgesprek tussen u, uw leidinggevende en de coach worden gepland, waarin u verslag uitbrengt van de inhoud en resultaten van de gesprekken. U bent en blijft voor ons de centrale persoon. Alles wat u met de coach bespreekt wordt vertrouwelijk behandeld. U koppelt alleen zelf terug aan de opdrachtgever.

COACHES

Krijger Development werkt met ervaren coaches. Hun aanpak is altijd pragmatisch en realistisch. Elke coach heeft een eigen stijl en eigen specialismen, zowel in de soorten leerdoelen als in de toepassing van bepaalde methodieken.

LOCATIE

De gesprekken vinden plaats in ons kantoor te Baarn of in het kantoor van de coach. Wanneer de situatie vereist dat de coach naar u toekomt, worden reiskosten in rekening gebracht.

CONDITIES

Voor offertes en prijzen kunt u met ons contact opnemen. Op een traject van Persoonlijke Coaching zijn onze coachingscondities van toepassing. Daarin worden onder andere de geheimhouding, de annuleringsregeling en het klachtenreglement nader geregeld.

Krijger Development

Postbus 283, 3740 AG Baarn

t 035 538 18 10

f 035 538 18 11

e info@krijgerdevelopment.nl

i www.krijgerdevelopment.nl