

## COACHING

### INDIVIDUELE COACHING

In dit traject staat uw persoonlijk functioneren en de mogelijkheden en kansen tot verandering centraal. Door het ontdekken en ontwikkelen van uw eigen talenten en vaardigheden krijgt u meer grip op uw handelen en bent u beter in staat uw doelen te stellen en te verwezenlijken.

In een aantal gesprekken onderzoekt u met uw coach vragen die u heeft rondom uw arbeidssituatie. Dat kunnen verschillende vragen zijn, zoals bijvoorbeeld:

- Hoe krijg ik zicht op mijn competenties of hoe kan ik deze ontwikkelen en gericht inzetten?
- Hoe vind ik een gezonde balans tussen werk en privé?
- Zit ik nog wel op de juiste plaats in deze organisatie?
- Hoe kan ik omgaan met stressvolle situaties?
- Hoe stel ik op een acceptabele manier grenzen naar anderen toe?
- Hoe kan ik mijn tijd beter indelen?

Samen met uw coach stelt u uw doel en bepaalt u hoe u dit doel gaat bereiken. U bent vanzelfsprekend zelf verantwoordelijk voor uw proces, maar uw coach loopt hierin als het ware met u mee. Het voordeel van een coach is dat u begeleiding ontvangt van iemand die uw situatie van buitenaf bekijkt en bovendien deskundig is.

### TEAMCOACHING

Teamcoaching is anders dan individuele coaching. Teamcoaching betreft de totale groep en is een krachtig middel om afdelingen en groepen in staat te stellen hun resultaten te realiseren. Uiteraard komen de individuele teamleden en hun verschillende rollen daarbij ook aan bod, maar ook de onderlinge samenwerking en de interactie tussen de teamleden. Er kan onenigheid of onduidelijkheid bestaan over doelstellingen, de manier van werken of de bijdragen van individuele teamleden. Teamcoaching maakt deze zaken op een constructieve manier inzichtelijk en bespreekbaar. Teamcoaching kan als resultaat hebben:

- Verheldering van doelen en taken, zowel van individuen als van het gehele team. Op basis van competenties en unieke talenten van teamleden kan ieder teamlid optimaal ingezet worden.
- Verbeterde communicatie, groter onderling vertrouwen en openheid, en een grotere doelgerichtheid in het team.

### MANAGEMENTCOACHING

Managen in een (veranderende) organisatie brengt vaak stress met zich mee en vraagt van u als leidinggevende niet alleen het vermogen om met tegenslagen om te gaan, maar ook om uw helikopterview te behouden en uw medewerkers op effectieve wijze te coachen en te begeleiden. Het kan soms lastig zijn om de juiste balans te vinden tussen betrokkenheid en afstand, maar ook tussen controleren en delegeren van werkzaamheden. Managementcoaching is zeer geschikt als u ondersteuning wil in de vorm van een sparringpartner. Diverse vragen rondom leidinggeven kunnen aan bod komen. Managementcoaching is bedoeld om inzicht in uw eigen functioneren (verder) te verdiepen en uw kwaliteiten optimaal te benutten.

### WAT ZIJN DE KOSTEN?

In veel gevallen zal de werkgever de kosten van coaching voor haar rekening nemen. Steeds meer werkgevers zijn bereid om te investeren, zodat werknemers werk doen dat aansluit bij hun competenties. Hierdoor blijven medewerkers zich ontwikkelen, wat in het voordeel is van de werkgever. Informeer vooraf naar het uurtarief.

### MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie over coaching door Mentaal Kapitaal kunt u contact opnemen met drs. M.M. Bijlsma- de Jager via [info@Mentaalkapitaal.nl](mailto:info@Mentaalkapitaal.nl) of via 06-24678100.