



Coaching draagt bij aan persoonlijke ontwikkeling en groei

Persoonlijke effectiviteit betekent hogere productiviteit met minder achterstand, minder werkdruk, betere samenwerking en leidt tot meer plezier in het werk. Veranderde omstandigheden, zakelijk of privé, kunnen het evenwicht zodanig verstoren dat iemand zich niet meer prettig voelt in zijn functie. Minder energie, irritaties en zelfs ziekmelding kunnen het gevolg zijn.

Doelgericht coachen

Coaching gaat verder dan een cursus of training. Het is gericht op bewustwording, verandering, eigen verantwoordelijkheid en anders leren handelen.

Voor leidinggevendenden, werknemers, ondernemers en professionals die te maken krijgen met veranderingen in hun werk of werksituatie biedt coaching uitkomst. Als het gaat om coachend leidinggeven, persoonlijke effectiviteit, stressreductie of verhoging van medewerkerstevredenheid, is coaching een effectieve en beproefde methode om deze ontwikkelingen te begeleiden.

Preventie en re-integratie

Het wordt aanbevolen om medewerkers te coachen op stressreductie, meer zelfvertrouwen en een betere energiebalans. Dit ter voorkoming van uitval door ziekte of burn-out. Bij re-integratietrajecten kan coaching terugval voorkomen.

De Ruimtewinner biedt naast individuele coaching voor managers en medewerkers ook begeleiding bij re-integratie na ziekte of burn-out.

Hoe werkt het?

Een coachingstraject is vooral gericht op anders denken en doen. We werken aan het bereiken van (persoonlijke) doelen, we gaan op zoek naar individuele kwaliteiten, talenten om te leren en anders te leren handelen. De gecoachte wordt gemotiveerd om in actie te komen en samen werken we aan het wegnemen van eventuele belemmeringen. Opdrachten doen, plannen maken en de uitvoering daarvan vereisen inzet en bereidheid van de gecoachte.

Een coachingstraject bestaat uit een intake gesprek gevolgd door ca. 8 coachgesprekken van 1,5 uur. Tussen de gesprekken zit een periode van 2 weken waarin praktijkopdrachten worden gedaan. Om het effect van een coachingstraject te bepalen, wordt de beginsituatie gemeten en na afloop wordt het resultaat geëvalueerd.

De Ruimtewinner motiveert mensen om in beweging te komen en daagt uit tot anders denken en doen door het inzetten van inspirerende en activerende werkvormen. Het bieden van structuur en vertrouwen draagt bij aan een beter resultaat.

De Ruimtewinner is gecertificeerd door de Nederlandse Orde van Beroepscoaches NOBCO en de European Mentoring & Coaching Council EMCC en verzorgt ook:

- o **trainingen en workshops**
- o **lezingen en studiedagen**

Meer informatie? Neem gerust contact op:

M 06 29 23 02 77

E info@deruimtewinner.nl

W www.deruimtewinner.nl



Jolanda Meijer

Work-life coach en trainer