

(Online) Coachtraject

Wat kun je concreet verwachten?

Een coachtraject bestaat uit 6 à 7 coachgesprekken van 1,5 tot 2 uur. Vaak vragen we je om een aantal opdrachten of oefeningen te doen ter voorbereiding op het gesprek. Normaal gezien is een coachtraject “live”. Dat kan bij ons op kantoor, bij jou op locatie of ergens onderweg. Om stappen te zetten in je ontwikkeling is het soms effectief om letterlijk in beweging te komen: dan kiezen we voor een wandelcoaching.

Coaching kan echter ook prima online via WhatsApp, Facetime, Skype, Teams en andere tools. We sluiten waar mogelijk aan bij de tools die jij al gebruikt. Inmiddels hebben we hier ervaring mee opgedaan en we bieden je graag deze mogelijkheid tegen een gereduceerd tarief.

Wat kost het?

De kosten voor een coachgesprek zijn normaal € 410,00 per gesprek. Dat is inclusief voorbereiding en reistijd en exclusief eventuele reiskosten. In deze tijden van “sociale onthouding” bieden we online coaching aan voor € 275,00 per gesprek.

Hoe werkt het?

Vragen waarmee je aan de slag kunt gaan zijn bijvoorbeeld:

- Ik wil mijn leiderschap graag verder ontwikkelen. Hoe doe ik dat op een manier die bij me past?
- Hoe kan ik meer uit mijn team halen, wat vraagt dat van mij als leidinggevende?
- De laatste tijd haal ik wat minder energie uit mijn werk. Ik wil me graag oriënteren op mijn verdere loopbaan. Hoe zou die eruit kunnen zien?
- Ik ga over een aantal jaren met pensioen. Hoe zorg ik ervoor dat ik de komende jaren fit en met plezier aan het werk blijf?
- Mijn werk-privé balans raakt steeds meer verstoord. Hoe vind ik daar beter evenwicht in?
- In mijn functie is het belangrijk om mensen mee te nemen in veranderingen. Hoe krijg ik dat beter voor elkaar?

Om antwoorden te vinden hebben we een grote rugzak aan inspirerende werkmethoden waar we uit kunnen putten. Die bestaan uit verschillende testen en oefeningen om bijvoorbeeld te achterhalen waar je talenten en kwaliteiten liggen of welke overtuigingen en normen je belemmeren om verder te groeien. Of wat je drijfveren en je dieperliggende waarden zijn. Visualisatie-oefeningen kunnen bijvoorbeeld helpen om te verhelderen of oplossingen te ontdekken. Of we leren je te werken vanuit de creatiedriehoek: met focus op je gewenste toekomst en de weg daar naartoe. Daarnaast gebruiken we diverse andere praktische tips en tools.

We bieden altijd maatwerk. Neem contact met een van ons op voor meer informatie en een vrijblijvend intakegesprek. In het intakegesprek inventariseren we samen jouw coachvraag en op basis daarvan maken we een concreet voorstel.