



Commovare

Je werk als spiegel

Wanneer je tegen bepaalde hobbels in je werk aan blijft lopen, dan is het goed om eens na te gaan wat er aan de hand is. Ben jij bereid om in de spiegel te kijken om te zien wat je zelf kunt doen om dit te veranderen?

Als je beseft dat je zelf het beginpunt bent voor verandering, dan krijg je weer energie. Juist het idee dat je 'overgeleverd' bent aan de omstandigheden, of dat je je in een rollercoaster bevindt waar je niet uit kunt stappen, is vaak de aanleiding voor oververmoeidheid of burn out.

In dit coachingstraject ga je jouw kwaliteiten en competenties (her)ontdekken en ga je na waar jij energie van krijgt. Tegelijkertijd krijg je inzicht in de manier waarop je met je werk omgaat, wat je in de weg zit en hoe je daar invloed op hebt. Het resultaat is dat je in je eigen kracht komt te staan en stappen kunt zetten.

Voor wie?

- Voor mensen die vastlopen in hun werk en na willen gaan hoe ze daar verandering in kunnen brengen
- Voor mensen die in verschillende banen steeds tegen dezelfde hobbels aanlopen en zich afvragen waar dit aan ligt
- Voor mensen die hun communicatie met collega's willen verbeteren
- Voor mensen die graag hun kwaliteiten, hun eigenheid en hun kracht zo goed mogelijk inzetten in hun leven en in hun werk
- Voor mensen die merken dat ze zowel in bijvoorbeeld werk, relatie en vriendschappen bepaalde patronen aanlopen (bijvoorbeeld dat je moeilijk grenzen kunt stellen) en die daar open naar willen kijken
- Voor mensen die na willen gaan hoe ze met meer plezier en passie kunnen werken
- Voor mensen die zoeken naar openingen om beter samen te kunnen werken
- En natuurlijk ook voor andere vragen...

Werkwijze

Het eerste gesprek is een intakegesprek. Daarin gaan we in op jouw vraag en proberen deze helder te krijgen. Vervolgens bekijken we of jouw vraag en mijn werkwijze goed op elkaar aansluiten. Daarna spreken we af of we een aantal sessies aan de slag gaan. Meestal bespreken we dan in de 5^e sessie of je effect merkt en of de coaching nog steeds aansluit bij jouw vraag. In overleg zijn er ook gesprekken met de werkgever mogelijk.

Kosten: Particulier € 60,- en zakelijk (via werkgever) € 90,- per consult van één uur (incl. BTW).