

# Individuele coaching



“Elke verandering begint met een andere manier van kijken”

Je kan om vele redenen individuele coaching willen. Omdat je werk hebt dat je niet leuk (meer) vindt. Omdat je vast loopt in je werk (en/of in je leven), omdat je een patroon bij jezelf herkent waar je last van hebt, omdat je gewoon af en toe eens wilt sparren over je werk, je leven.

Meest gekozen is de Coaching op basis van ACT® Individueel.

1. ACT®-meting Individueel & terugkoppelingsgesprek
2. Optimale voorbereiding op een sollicitatiegesprek
3. Sparring partner
4. Coaching op basis van ACT® Individueel
5. Focus-dag voor managers

*verandering kun je niet delegeren*



“

Verrassende punten die je naar boven wist te halen o.b.v. mijn ACT®-meting; ik vond ons gesprek heel prettig en het heeft me nieuwe inzichten gegeven waar ik verder mee kan.

”

## 1. ACT®-meting Individueel & terugkoppelingsgesprek

Een profiel dat je online in 12 minuten maakt en dat ik in een gesprek van 1,5 uur met je bespreek. Na afloop krijg je een heldere rapportage mee.

Voor mensen die:

- uitgekeken zijn op hun huidige werk
- niet zo goed weten wat voor werk ze willen doen
- graag een volgende stap in hun carrière willen maken
- boventalig verklaard zijn en op zoek zijn naar ander werk

Je krijgt **inzicht** in:

- ✓ waar je van nature goed in bent en welke competenties je hebt aangeleerd
- ✓ welke functies goed bij jou passen
- ✓ welke competenties je je beter wel en niet kunt ontwikkelen

Bestaat uit 4 stappen:

1. je maakt een online persoonlijkheidsprofiel van 12 minuten
2. we maken een afspraak bij mij op kantoor (in Nijmegen)
3. we bespreken je persoonlijkheidsprofiel en
4. je krijgt een schriftelijke rapportage mee naar huis.

De **voordelen** van een ACT®-persoonlijkheidsprofiel zijn dat je na afloop weet:

- ✓ waar je van nature goed in bent
- ✓ wat je aangeleerd hebt en dus welke competenties onder druk zullen vervormen
- ✓ op welke competenties je leervermogen hebt
- ✓ welke competenties je beter aan een ander over kunt laten :-)
- ✓ in welke functies je het beste tot je recht komt

Als je wilt, kan dit aanbod ook online aangeboden worden.



*Old ways won't open new doors*

## 2. Optimale voorbereiding op een sollicitatiegesprek

Je bent een van de laatste kandidaten en deze baan is je op het lijf geschreven! Je wilt zeker weten dat je er alles aan hebt gedaan om je optimaal voor te bereiden op het laatste gesprek van deze sollicitatie procedure.

Voor mensen die:

- zich optimaal willen voorbereiden op hun sollicitatiegesprek.

Het **levert je o.a. op** dat je:

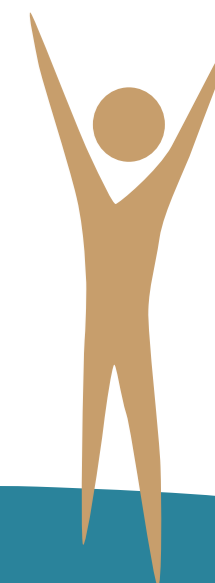
- ✓ weet hoe de procedure ongeveer zal verlopen,
- ✓ inzicht krijgt hoe je voorkomt dat je in je eigen valkuilen valt,
- ✓ hoe je spanning kunt reguleren, zodat je
- ✓ optimaal voorbereid en zelfverzekerd het sollicitatiegesprek kan voeren.

Neem vrijblijvend contact op om de mogelijkheden te verkennen.

“

Bedankt caroline, de voorbereiding met jou heeft me rust en vertrouwen gegeven en ik daemt er tijdens het assessment af en toe even aan terug. Vaker weten dat ik mede door de voorbereiding met jou nu mijn droombaan heb!

”





### 3. Sparring partner

Soms wil je even stilstaan bij en reflecteren op je werk en/of op je leven. De ene keer met een kop koffie in een luie stoel, de andere keer tijdens een wandeling.

#### Voor mensen die:

- willen reflecteren op hun werk / gedrag / leven
- willen leren wat zij zelf kunnen doen om bepaalde dynamieken in hun werk / leven te doorbreken
- af en toe even van zich af willen praten
- van omdenken houden
- hardop willen nadenken met iemand om zo tot nieuwe inzichten te komen

#### Het levert je o.a. op dat je:

- ✓ jouw mogelijkheden vergroot om met bepaalde situaties om te gaan,
- ✓ inzicht krijgt in patronen die jouw weerhouden je volledige potentie te leven en
- ✓ constructieve patronen leert ontwikkelen en hanteren.

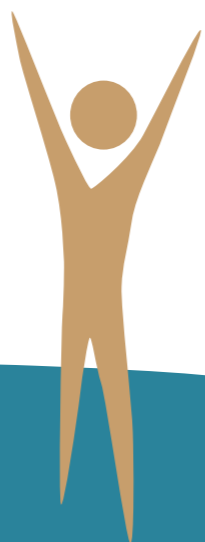
#### Hoe het werkt:

Je kunt eenmalig een afspraak maken of een strippenkaart aanschaffen waarbij je zelf de frequentie bepaalt van onze gesprekken. Neem vrijblijvend contact op om de mogelijkheden te verkennen.  
[www.freeyourpotential.nl](http://www.freeyourpotential.nl)

“

Heel fijn om af en toe tegen jou aan te denken; de vragen die je stelde brachten me vaak bij andere perspectieven en de stiltes die je soms liet vallen gaven me - naast af en toe wat onrust :-> de ruimte om de antwoorden in mijzelf te laten opborrelen. Ik gun iedereen zo'n klankbord, niet alleen effectief, maar ook heel prettig - dank je wel!

”



“

Ik heb een paar patronen in onze teamdynamiek nu goed in het snotje en ben in staat om het om te buigen, echt gaaf! En heerlijk om een hele dag gefocust bezig te zijn met mijn leiderschap, het is een soort 10.000 km beurt - ik raad het elke manager aan!

”



### 4. Coaching op basis van ACT® Individueel

Een profiel dat je online in 12 minuten maakt; na afloop krijg je een heldere rapportage. In het eerste gesprek bespreken we samen jouw profiel en stel jij je coachvraag vast. Daarna volgen 6 coachinggesprekken bij mij op kantoor (of bij uitzondering elders).

#### Voor mensen die willen:

- verkennen wat hun competenties en vaardigheden zijn
- begrijpen wat hun intrinsieke motivatie is
- groeien in zelfvertrouwen
- werken en leven met meer plezier en effectiviteit
- onderzoeken wat hun perspectieven zijn
- herstellen van een burn-out

#### Het levert je o.a. op dat je:

- ✓ inzicht krijgt in jouw natuurlijke competenties en vaardigheden
- ✓ inziet wat jou drijft (en waarom)
- ✓ jouw mogelijkheden vergroot om met bepaalde situaties om te gaan
- ✓ inzicht krijgt in patronen die jouw weerhouden je volledige potentie te leven en
- ✓ constructieve patronen leert ontwikkelen en hanteren

#### Een coachingstraject bij mij bestaat uit de volgende stappen:

1. je maakt een online ACT®-meting van 12 minuten
2. we maken een afspraak bij mij op kantoor in Nijmegen (of eventueel ergens anders)
3. we bespreken je persoonlijkheidsprofiel en stellen je definitieve coachvraag vast
4. je krijgt de rapportage mee naar huis
5. we tekenen samen een contract en plannen 6 coaching gesprekken van elk 1,5 uur bij mij op kantoor in Nijmegen (bij uitzondering eventueel ergens anders)
6. je krijgt na afloop van elk gesprek een opdracht mee naar huis om te oefenen met wat je geleerd hebt
7. je krijgt tussen de gesprekken door van een mail met vragen ter voorbereiding op ons volgende gesprek en een tekst, een filmpje, een lied of een quote ter inspiratie.
8. je mag me tussen de gesprekken door altijd bellen of mailen met vragen
9. na het derde en na het zesde gesprek evalueren we samen het coachtraject en maken we een stappenplan zodat je jezelf kunt blijven herinneren aan wat je geleerd hebt

#### De voordelen van een coachingstraject aan de hand van je ACT®-meting zijn dat je weet:

- ✓ waar jouw natuurlijke kracht ligt
- ✓ weet wat jou drijft
- ✓ hoe je in lastige situaties ook kunt reageren (je vergroot je gedragspalet)
- ✓ en weet wat je valkuilen zijn en hoe je die kunt hanteren

### 5. Focus-dag voor managers

Je bent manager of en wilt het liefst alles uit jezelf en je team(s) halen. Soms valt dat niet mee. Vind jij de tijd om rustig en grondig te reflecteren? Je wilt je weleens een dag helemaal de focus leggen op jouw ontwikkeling en daarnaast motiverende informatie ontvangen over leiderschap en management.

#### Voor managers die in 1 dag:

- de focus willen leggen op hun eigen ontwikkeling
- de tijd willen nemen om een stappenplan te maken voor het optimaal (laten) functioneren van hun team(s)
- geïnspireerd en gemotiveerd willen worden op hun eigen leervraag
- helder zicht willen krijgen op de teamdynamiek en hun eigen rol daarin

#### Het levert je o.a. op dat je:

- ✓ inzicht hebt in jouw natuurlijke talenten en potentieel
- ✓ inzicht in jouw aangeleerde competenties waardoor je ontdekt hoe het komt dat sommige situaties je (te) veel energie kosten
- ✓ kennis over optimaal gebruik maken van natuurlijke competenties en potentieel
- ✓ tips & tools om beter om te gaan met lastige situaties en gedrag
- ✓ een helder en concreet stappenplan om jouw team weer te laten stralen
- ✓ tips om goed met werkdruk om te gaan.

#### Een Focus-dag ziet er ongeveer zo uit:

09:00 uur	ontvangst	14:15 uur	verdieping op jouw ACT®-persoonlijkheidsprofiel en/of oefenen met lastige situaties
09:30 uur	bespreking van jouw ACT®-persoonlijkheidsprofiel	15:15 uur	korte pauze
11:00 uur	koffiepauze	15:30 uur	afmaken van een concreet stappenplan
11:15 uur	begin met maken van een stappenplan	17:15 uur	einde
12:30 uur	lunch		
13:15 uur	golfclinic/wandeling naar keuze		



Interesse?  
Neem dan contact met me op.

Caroline Schippers  
+31 (0)6 24 76 10 86  
[caroline@freeyourpotential.nl](mailto:caroline@freeyourpotential.nl)

Berg en Dalseweg 101  
6522 AA Nijmegen  
[www.freeyourpotential.nl](http://www.freeyourpotential.nl)