

# Coaching persoonlijke effectiviteit

<b>Prijs</b>	€ 187,- per uur (excl. BTW)
<b>Verblijfskosten</b>	inclusief
<b>Plaats</b>	Nader te bepalen
<b>Aantal dagen</b>	afhankelijk van het aantal sessies
<b>Max. deelnemers</b>	1

## Trainers



## Doelgroep

Je bent op zoek naar ondersteuning in je werk omdat je een beetje vastloopt. En je bent op zoek naar manieren om zaken effectiever aan te pakken en meer resultaat te bereiken?

## Resultaat

Het resultaat is natuurlijk afhankelijk van de doelen die zijn geformuleerd. Een voorbeeld van individuele coaching persoonlijke effectiviteit: Ik heb veel last van spanning, ik heb het gevoel mijn emoties niet altijd onder controle te hebben, zeker als ik op weerstand stuit. Hoe krijg ik deze spanning en emoties onder controle, bijvoorbeeld in een vergadering met collega's?  
Resultaat: Een goed doordacht stressmanagementplan, met tips om effectief om te gaan met spanning en stressvolle situaties, bijvoorbeeld een vergadering met collega's.

## Inhoud

Mogelijke coachvragen:

- > Hoe profileer ik me steviger in een werkoverleg?
- > Hoe leer ik me assertiever opstellen naar mijn manager en collega's?
- > Hoe leer ik beter onderscheid te maken tussen hoofd- en bijzaken in mijn werk en duidelijker grenzen aan te geven?

## Aanpak

Je vult vooraf een intakeformulier in dat je naar ons stuurt. Daarna nemen we contact met je op voor een intakegesprek over je coachvraag. In dat gesprek spreek je met je coach vooraf af welk resultaat je wilt bereiken en je spreekt een aantal gesprekken af. Natuurlijk bepaal je ook of er een "click" is met deze coach.

De gemaakte afspraken worden vastgelegd in een "contract" (vaak een offerte). Als je zelf geen opdrachtgever bent, maar

bijvoorbeeld je leidinggevende, dan bespreekt je coach de gewenste resultaten ook met je leidinggevende. Indien gewenst kan er na afloop ook een gezamenlijk evaluatiegesprek plaatsvinden om gezamenlijk te bespreken of de gestelde doelen gehaald zijn. Meer informatie over deze en andere coachingsvormen vind je op verder in coachen.

## **Uitgebreid**

---

[Meer informatie over de training Coaching persoonlijke effectiviteit](#)

---