

INFORMATIE BROCHURE van INCLUSIVE COACHING

Centraal secretariaat:

Veertien Hond 32

4003 GK TIEL

T : 0344 – 695 900

E : info@rdta.nl

I : www.rdta.nl

BTW nr. NL8512.27.156B01



Inhoudsopgave

Algemeen 3

RD TA is een kleine organisatie met grote ambities

Spiegelen 3

Op de wijze die bij je past 3

Inclusive Coaching 4

Wat is het?

Hoe werkt het? 4

Voordelen 4

In welke situaties kun je aan Inclusive Coaching denken? 5

Inclusive Coaching: hoe werkt het? 5

Traject in beeld

Voorbeeld traject 5

Duurzaam resultaat 7

Meetbaar resultaat 8

Wat de aanpak van RD TA anders maakt 8

Ik wil dit! En nu? 9

Welke stappen volgen?

Kennismaking en intake 9

Offerte en programma 9

Conditie 10

Een eerste kennismaking: De coachingsprofielen 10

Maak kennis met onze belangrijkste coaches

Daphne Pieterse 11

Suzan van Tongeren 13

Leen van Ochten 15

RDTA is een kleine organisatie met grote ambities.

Eigenzinnig! Dat omschrijft ons in één woord. Met meer woorden... Wij zitten aan de HR kant van de zakelijke dienstverlening met standaard producten als assessments, coaching, training, outplacement, loopbaanoriëntatie en mediation. Dat doen wij echter alles behalve standaard!

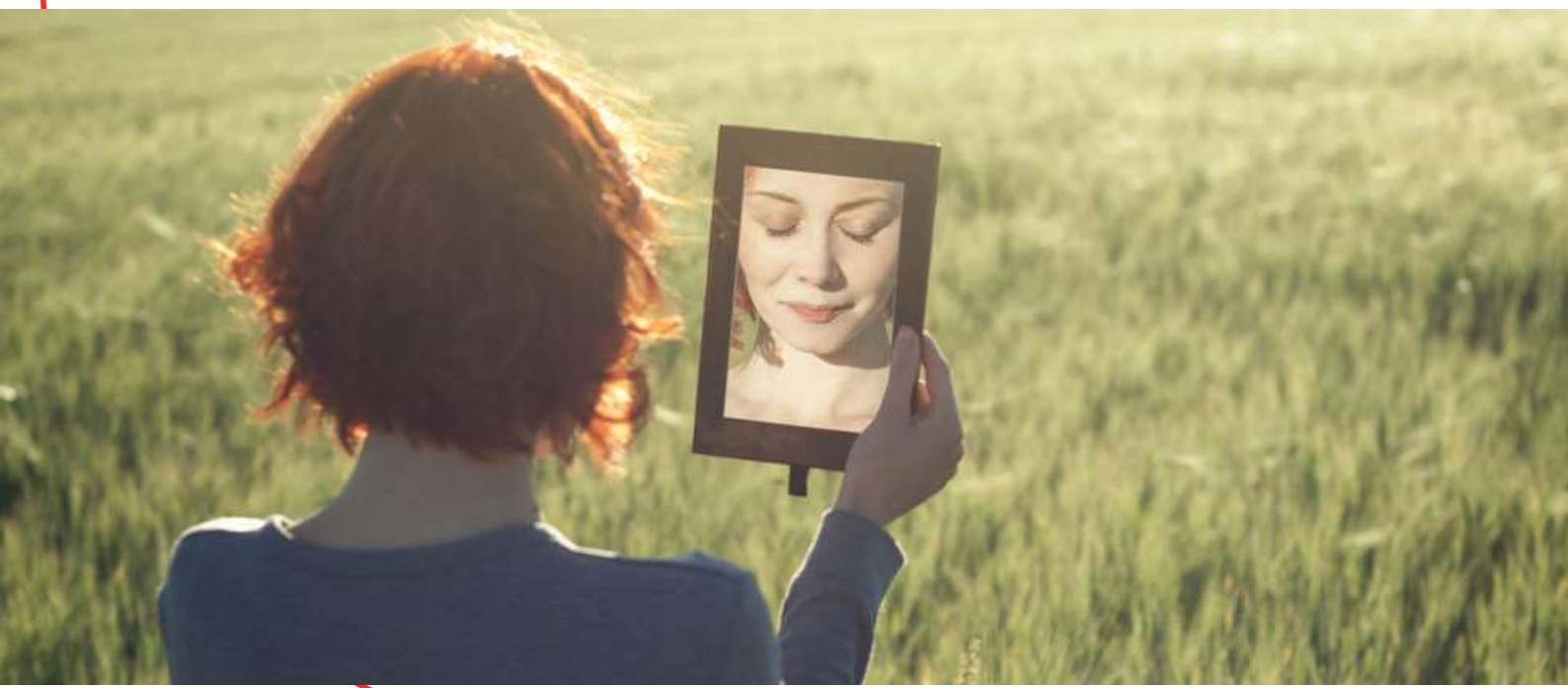
Wij zijn ervan overtuigd dat een tevreden en gezonde medewerker flexibeler is, meer betrokken is, hij is minder ziek en als hij ziek is, is hij dat minder lang, een stapje harder loopt ... met andere woorden, hij draagt veel meer bij aan het bedrijf. Vanuit deze overtuiging werken wij in al onze diensten.

Spiegelen

RDTA is goed in het spiegelen van gedrag. We laten zien wat werkt en wat minder goed werkt. Dat laten we zien op onze eigenzinnige wijze waarbij we mensen op hele laagdrempelige wijze laten voelen en ervaren wat voor effect bepaald gedrag heeft. Dat kan met materialen als een tennisbal, noodle, wasknijpers, blinddoeken, een parachute, een springtouw, een goed gesprek ... vervolgens laten we deze oefening ook weer aansluiten op de dagelijkse praktijk van de ander. We gaan het samen concreet maken; wat betekent dit voor jouw organisatie, voor jouw positie, voor jouw team, voor jouw taken. In die vertaalslag zijn wij sterk.

Op de wijze die bij je past

Onze coaching is passend bij de kandidaat. Sommige mensen willen liever live afspreken, anderen voelen zich zekerder achter hun computer. Beide kan; ook een combinatie hiervan. Live afspreken kan in een zakelijke ruimte maar ook op een bepaalde locatie, in de natuur of in de sportschool. Ook hier wordt gekeken naar wat het beste past en waarmee het beste de doelen kunnen bereiken.



Inclusive Coaching

Inclusive Coaching is een vorm van coaching waarbij de kandidaat op diverse vlakken in diens leven wordt gecoacht aangezien men ook op meerdere vlakken in het leven kan vastlopen. Een 'probleem' staat nooit los. Het haakt altijd in op meerdere aspecten van het leven. Die aanpak kiezen we dus ook.

Hoe werkt het?

We weten inmiddels allemaal dat als we vastlopen, dit verschillende oorzaken kan hebben. Met deze vorm van coaching wordt individueel ingestoken op de zaken die bij kunnen dragen aan het effectiever worden van de kandidaat. Op een wijze die de kandidaat aanspreekt. We werken met sessies waarbij kandidaat en coach elkaar ongeveer elke twee



tot drie weken gemiddeld anderhalf uur spreken. Frequenter met E-coaching is ook mogelijk. Sommige mensen hebben het nodig om meerdere malen per week kort contact te hebben. Dat kan! Met Inclusive Coaching werken we gericht naar de coachingsvraag toe alleen is de weg er naartoe veel breder. Onderdeel van het traject KAN uitmaken:

- ✓ Sport (van individuele oefeningen om een 'kwartje te laten vallen' tot aan een maatwerk trainingsprogramma als dit aansluit bij de coachingsvraag);
- ✓ Slaaponderzoek (ActiGraphy met ActiWatch) en begeleiding;
- ✓ Voedingsadvies en begeleiding;
- ✓ Balans tussen spanning en ontspanning;
- ✓ Neurofeedback (zie ook Peak Performance Training of kijk op www.maximaalpresteren.nl);
- ✓ 'Reguliere' oefeningen en opdrachten om in de eigen praktijk te oefenen.

Voordelen

De aanpak is breed; er wordt naar meerdere aspecten van het leven gekeken en niet alleen naar het aandachtsgebied. Hierdoor is het effect van de coaching breder en sneller merkbaar op meerdere vlakken van het leven. Als werkgever kunnen hierdoor trajecten neergelegd worden die in een 'grijs' gebied vallen zoals levensstijl, voeding en beweging die voor de werkgever lastiger zijn om aan te kaarten maar die de coach gemakkelijker kan bespreken en begeleiden.

*Game changers in
human capital*

In welke situaties kun je aan Inclusive Coaching denken?

Inclusive coaching is in essentie gewoon coaching. We begeleiden mensen, spiegelen gedrag, helpen om effectiever gedrag te ontwikkelen en we werken naar concrete doelen toe op de gebieden waar de kandidaat vastloopt. De weg er naartoe is echter breder waarbij meerdere aspecten van het leven betrokken worden. Denk hier bij aan de volgende voorbeelden (maar er zijn er natuurlijk meer).

- ✓ Als de kandidaat vastloopt op één of meerdere aspecten in diens leven en werk en een breder perspectief, een spiegel en 'hulp' nodig heeft.
- ✓ Als de kandidaat moeite heeft om zich te concentreren en zijn aandacht bij zaken te houden. Als de kandidaat gemakkelijk afgeleid is en hier graag wat aan wil doen.
- ✓ Als de kandidaat vaak erg moe is en ook als hij wakker wordt het gevoel heeft alsof hij een marathon heeft gelopen.
- ✓ Als de kandidaat blijft malen in zijn hoofd en hij zaken moeilijk kan loslaten. Het begint weerslag te krijgen op zijn gezondheid.
- ✓ Als de kandidaat gebaat is bij een meer 'totaal' aanpak die onconventioneler is (bijvoorbeeld in het bos, in een sportschool, et cetera).

Inclusive Coaching: hoe werkt het? Voorbeeld traject



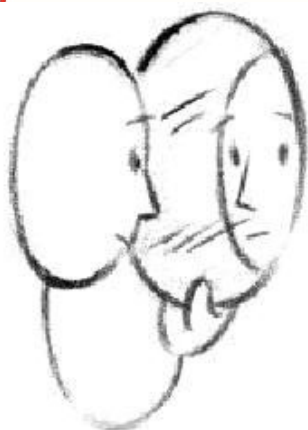
Situatie

Een medewerker loopt vast. Hij lijkt niet lekker in zijn vel te zitten, hij laat steken vallen terwijl hij dat eerst niet deed, hij is vaak moe, hij heeft moeite zijn aandacht bij zaken te houden en hij kiest steeds vaker voor de 'snelle hap' omdat hij de fut niet op kan brengen om een gezondere keuze klaar te maken. Hierdoor begint zich ook al een klein buikje te ontwikkelen en daar lijkt de medewerker ook weer moeite mee te hebben. De leidinggevende weet bijna zeker dat er meer rendement te behalen valt in zijn werk. Bovendien denkt de leidinggevende dat de medewerker sowieso beter in zijn vel zal zitten als hij die aangekomen kilo's kwijt weet te raken en mentaal en fysiek weer fitter wordt.

Interventie RD TA

Een Inclusive Coachingstraject sluit in dit geval goed aan. Er wordt in dit geval niet standaard afgesproken in een zakelijke omgeving maar er zullen ook de nodige sessies in een sportschool plaatsvinden vanwege de coachingsvraag. Belangrijk is hierbij dat de sportschool ondersteunend is in de aanpak; sport en beweging is een middel, niet het doel. De aanpak bestaat uit meerdere aspecten:

- ✓ Spiegelen en gespreksvoering
- ✓ Voeding
- ✓ Activiteit
- ✓ Inactiviteit



Spiegelen en gespreksvoering

In één op één gesprekken wordt besproken waar de kandidaat tegenaan loopt. Gedrag wordt gespiegeld en samen gaan we op zoek naar oplossingen die werken. Op diverse wijzen wordt er gespiegeld en gewerkt naar het doel. De kandidaat kan sparren met de coach en zaken waar hij tegenaan loopt, worden besproken. We experimenteren met nieuw gedrag en hiermee wordt ook in de eigen situatie geoefend. Alleen is dit doorgaans breder dan puur op het werk omdat slaap, activiteit, voeding en dergelijke allemaal mee worden genomen in de coaching.

Problemen ontstaan in een breder perspectief en niet alleen op het werk. De oplossing wordt dus ook breder gezocht en niet alleen op het werk. Tussen de sessies in, is zelfstandig werken door de kandidaat aan het persoonlijke plan onontbeerlijk. En dit houdt ook in dat er aan bepaalde opdrachten gewerkt moet worden. Er moet dus ook echt tijd worden gemaakt voor een traject.

Voeding

Er wordt op laagdrempelige wijze ingegaan op de kern van goede voeding. Wat is het, hoe herken ik het en wat zijn de mythes over gezonde voeding welke gecreëerd zijn door de marketing van grote bedrijven? Verder wordt duidelijk gemaakt dat het kiezen van een goed alternatief niet saai of minder lekker hoeft te zijn. Voor een kleine toeslag kunnen gerechten en tussendoortjes onderdeel uitmaken van de bijeenkomsten. Tevens wordt de kandidaat geleerd hoe deze zelf te bereiden en dat dit niet veel tijd hoeft te kosten, niet duur hoeft te zijn en bovenal: dat het lekker is.



Activiteit: fysiek en mentaal in beweging komen



Er kunnen sessies bij een sportschool worden afgesproken. Sowieso kan een eerste sessie starten met een **body scan** waarbij vet percentage, gewicht en waterhuishouding wordt gemeten. Eventuele resultaten van de **ActiWatch*** kunnen worden meegenomen in het totaal plaatje. Er wordt een persoonlijk plan opgesteld om de activiteit geleidelijk te verhogen en hiermee gewicht te verlagen, conditie te verbeteren en spieren te ontwikkelen. Als een coaching sessie bij de sportschool is, staat sport niet centraal. Het is een middel naar een doel net als iedere andere coaching interventie.

Inactiviteit: rust en de diepte van slaap

Door de slaap te verbeteren, zal chronische vermoeidheid verminderen waardoor de effectiviteit gedurende de dag toe zal nemen. Ook hier wordt de data van de ActiWatch* gebruikt om het probleem inzichtelijk te krijgen. Gewichtsverlies en slaaphygiëne en de begeleiding hierop door de coach maken onderdeel uit van het traject. Desgewenst of als het probleem groter is, kan Peak Performance Training worden ingezet om de slaap structureel te verbeteren.

** De ActiWatch is een geavanceerde computer in de vorm van een horloge die diverse zaken zeer nauwkeurig meet waaronder activiteit, diepte van slaap, momenten van rust, blauw licht, rood licht, geel licht, et cetera.*

Duurzaam resultaat

Door intensieve begeleiding wordt een verandering van levensstijl beoogd. Door middel van diverse gesprekken heeft de medewerker zicht gekregen op waarom hij vast liep en hij is nu bij machte om hier effectief mee om te gaan. De medewerker wordt actiever gedurende de dag waardoor hij meer voor elkaar krijgt op een dag. Hij zit lekkerder in zijn vel, hij is energiever en hiermee ook gelukkiger en meer tevreden. Bij een gedragsverandering hoeft niets 'volgehouden' te worden omdat het leefpatroon wijzigt. De medewerker eet anders. Voedingsstoffen en bouwstoffen in plaats van lege calorieën. Hij beweegt en sport omdat het goed voelt en niet omdat het moet. De enige manier om een dergelijk traject duurzaam te maken, is als het leefpatroon wijzigt. Dat kost tijd maar vooral het inzicht dat een andere levensstijl niet alleen haalbaar is maar dat het ook erg veel oplevert en dat er in feite niet veel voor gelaten hoeft te worden.



Meetbaar resultaat

De resultaten zijn gedeeltelijk concreet meetbaar te maken. Voor het traject is indien gewenst een body scan gedaan welke na afloop van het traject herhaalt wordt. Gewicht, vetpercentage en waterhuishouding zouden allen verbetering moeten laten zien. De *ActiGraphy* (de rapportage van de ActiWatch*) zou verdieping van de rust en slaap en verhoging van de activiteit gedurende de dag moeten laten zien. Tenslotte, niet onbelangrijk maar wel subjectiever, kan ook de tevredenheid van de medewerker en diens leidinggevende mee worden genomen in een evaluatie.



Wat de aanpak van RD TA anders maakt

Los van het gebruik van een onconventionele wijze van coaching aangevuld met instrumenten als een body scan en de ActiWatch maken wij ook op een andere wijze onderscheid. Tijdens een uitgebreide intake wordt samen met de opdrachtgever en de kandidaat een duidelijk kader geschetst. Co-creatie is hierbij een essentieel begrip omdat alleen op deze wijze een plan tot stand kan komen dat daadwerkelijk een duurzaam en blijvend resultaat kan gaan opleveren. Met andere woorden; van meet af aan moet zowel de organisatie als de kandidaat achter de plannen staan. Onze confronterende, spiegelende coachingsstijl wordt afgewisseld met het zelf voelen en ervaren. Hiertoe zetten wij zeer concrete doch zeer diverse en unieke technieken in waarbij licht fysieke oefeningen voor en door RD TA ontwikkeld, bewezen effecten hebben voor een duurzaam resultaat. De kandidaat wordt niet overtuigd maar overtuigt zichzelf door het zelf te voelen en te ervaren. Hiermee maken wij de cirkel rond naar nieuw gedrag door nieuwe inzichten.



Ik wil dit! Wat nu? Het traject in beeld

Doorgaans begint een traject aan het bureau bij HR. Een medewerker heeft een vraag of er komt een vraag via de leidinggevende van de medewerker. In overleg kom je tot de slotsom dat een één op één traject mogelijk het beste past.

Een eerste kennismaking

Je kunt de coachingsprofielen van onze coaches gebruiken voor een eerste kennismaking. Hierin staat veel informatie van de coach en kan de kandidaat beslissen of dit iemand is waarmee hij of zij in gesprek zou willen. Een klik tussen coach en kandidaat is immers van essentieel belang voor het slagen van een traject. Als de kandidaat een goed gevoel bij deze eerste kennismaking heeft, kan een intake gesprek ingepland worden.

Intake gesprek

Dit is doorgaans een driegesprek tussen de kandidaat, de coach en de opdrachtgever. De opdrachtgever wordt ook gehoord in de problematiek die speelt en de doelstellingen die de organisatie heeft voor de kandidaat en voor het traject. Vervolgens praten de kandidaat en de coach één op één nog verder om te bepalen of de 'klik' er is. Aan het einde van het gesprek vraagt de coach of een offerte gemaakt kan worden.



De offerte

In het voorstel volgt een korte weergave van het gesprek waarin de ambities en doelstellingen zo volledig mogelijk getracht worden weer te geven. Hierin wordt ook een indicatie gegeven van de vorm van coaching welke het beste lijkt aan te sluiten bij de kandidaat, het materiaal wat we aanvullend in gaan zetten (welke metingen we gaan doen), het aantal sessies dat wij vermoeden nodig te hebben en uiteraard wat de investering hiervan bedraagt.

Het programma

Tijdens de sessies wordt op diverse manieren gewerkt aan de gestelde doelen. Klassieke oefeningen en het lezen van theoretische stukken wordt afgewisseld met praktische en soms ook fysieke oefeningen. Alles is gericht op het voelen en ervaren van het gewenste gedrag en de effecten ervan.

Continue begeleiding

Je kunt bij RD TA continue begeleiding verwachten. Dit houdt in dat als de kandidaat tegen zaken aanloopt of ergens niet uitkomt, hij of zij contact kan opnemen met de coach en even kan 'sparren' zodat men weer verder kan. Deze service blijft ook na het coachingstraject beschikbaar.

Conditie

Uiteraard volgt altijd een gedetailleerd voorstel maar je kunt zelf al een inschatting maken op basis van onze vaste tarieven.

Deze kun je op de website vinden. Wij zijn heel open over alle tarieven, de prijslijst staat onder het kopje diensten. De gesprekken in een zakelijke omgeving kunnen plaats vinden in Nieuwegein, Tiel, Beuningen of Elst. Als we gebruik maken van de sportschool is dat in Tiel. Verder is plaats, datum en tijd in onderling overleg tussen de kandidaat en de coach.



Een eerste kennismaking: de coachingsprofielen

Op de volgende pagina's tref je de coachingsprofielen aan van een aantal van onze vaste coaches. Andere profielen zijn uiteraard opvraagbaar.



Daphne Pieterse

Persoonlijk, betrokken en minder conventioneel. Werken aan jezelf van binnenuit. Zelf tot inzicht komen door te DOEN. En ik help je daarbij.



Concreet, duidelijk, onconventioneel, creatief en praktisch. Als deze termen je aanspreken, ben ik een goede coach voor jou. Zeker ook als jou vraag praktisch van aard is. Bijvoorbeeld;

- ✓ Ik heb moeite om mijn aandacht bij zaken te houden, ik voel me futloos en als ik 's morgens opsta, ben ik niet uitgerust. Ik merk dat het mijn werk beïnvloedt.
- ✓ Ik weet dat ik onzeker overkom en ik wil leren hoe ik letterlijk mijn gedrag en fysieke houding in kan zetten om effectiever te worden in mijn handelen.
- ✓ Ik ben de balans tussen werk en privé kwijt en ik weet niet goed hoe ik deze weer op de rit kan krijgen.

Doelgroep

Professionals die openstaan voor een praktische minder conventionele aanpak. Dat kan soms inhouden dat we sportief aan de slag gaan of dat ik je bepaalde fysieke oefeningen laat doen maar soms vraag ik je ook dingen te doen in je werkomgeving. Om daar een ervaring op te doen aan de hand van een concrete huiswerkoefening. Wat belangrijk is, is dat je openstaat voor een minder conventionele, ervaringsgerichte aanpak. En die kan soms fysiek en sportief van aard zijn!

Doelstelling

Een coachingstraject stelt je in staat om concreet ervaringen op te doen en leer je in een veilige testomgeving om inzicht te krijgen in wat voor jou goed en minder goed werkt. Dit koppel ik vervolgens zowel aan heldere theoretische achtergrond alsook aan jou persoonlijke situatie. Door de praktische werkvormen kun je de achtergronden direct plaatsen. Je leert niet omdat ik aangeef dat het zo is, nee, je leert omdat je zelf ervaart dat iets voor jou goed werkt.

Voorbeelden

Het materiaal dat je tegen kunt komen, is divers. Van tennisballen en wasknijpers tot bokshandschoenen maar ook business spellen om tot inzicht te komen in jou competenties, je doelen, je werkwaarden en werkvoorwaarden of oefeningen in het geven en krijgen van feedback zijn voorbeelden van wat je kunt tegenkomen. Praktisch en concreet dus.

Werkwijze

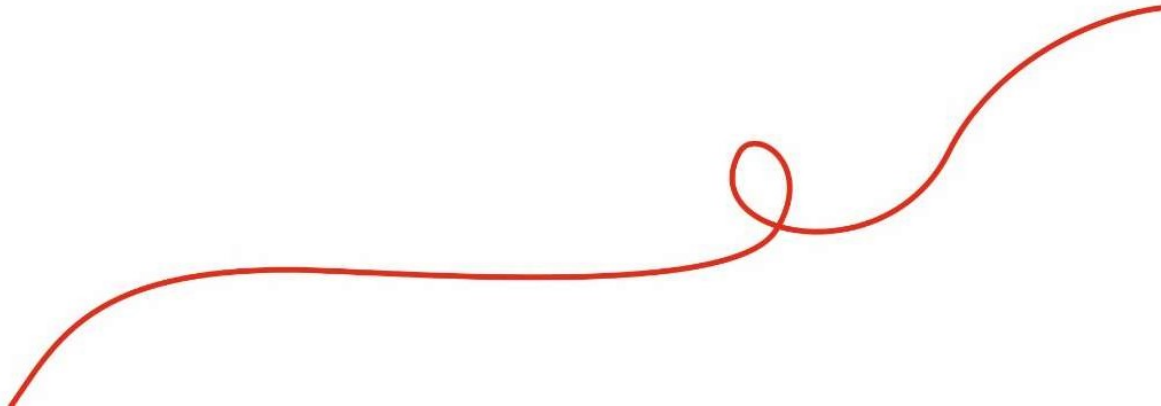
De trajecten zijn altijd individueel en hiermee ook afgestemd op het individu. Wat mijn werkwijze bijzonder maakt, is dat ik zoveel mogelijk vasthoud aan de filosofie 'voelen en zelf ervaren'. Ja, ik ga wel degelijk in op de theorie achter de oefeningen maar vrijwel alle oefeningen, ook de huiswerkoefeningen, zijn gericht op het zelf voelen en ervaren en hiermee ook zelf conclusies trekken. De oefeningen variëren sterk afhankelijk van de persoon. De één is meer gebaat bij intellectuele oefeningen terwijl de ander meer gebaat is bij praktische oefeningen. Of een combinatie van beide.

Mijn profiel

- ✓ Register Psycholoog NIP
- ✓ Trainer en coach
- ✓ Acteur voor praktijksimulaties
- ✓ Docent voor de verschillende trainingen
- ✓ 30 jaar vechtsport ervaring (5e dan karate)

Ik werk het liefst in de zakelijke dienstverlening (dus met volwassenen en professionals) en met kinderen van de basisschoolleeftijd. Wat bij kinderen heerlijk werkt, is dat ze heel open, eerlijk en bijna basaal reageren. Hierdoor leer ik ook weer veel over mijzelf en mijn gedrag als coach. Met volwassenen en professionals in de zakelijke dienstverlening werk ik juist graag omdat zij goed in staat zijn om na te denken over hun gedrag en het effect daarvan op anderen. Ze zijn heel duidelijk zelf probleemeigenaar en ik help hen op een bepaalde weg. Hierdoor kan ik op een hoger cognitief niveau met volwassenen aan de slag en wordt ik uitgedaagd om ook theoretisch 'on top of my game' te blijven.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- ✓ Garcia Jeanswear B.V.
 - ✓ ProRail
 - ✓ Vitens
 - ✓ BAM Utiliteitsbouw
 - ✓ Hans Anders Retail Group
 - ✓ Rabobank
- 

Suzan van Tongeren

Confronterend en direct. Kort en bondig. Ik houd je een spiegel voor en ik geef je duidelijkheid over de effecten van je gedrag. Ik vertrouw erop dat je zelf de oplossing weet al ben je wellicht nog niet bij machte om deze te zien. Ik help je om deze te vinden.



Ik kan je helpen wanneer je vastloopt in je werk of je persoonlijk functioneren. De vraagstelling kan op allerlei vlakken liggen en samen maken wij de precieze vraag helder. Een aantal voorbeelden van gestelde vragen zijn:

- ✓ Ik heb hulp nodig bij mijn manier van aansturen van medewerkers. Ik merk dat ik hierop vastloop en minder effectief ben dan ik wil en kan zijn.
- ✓ Ik wil leren welke doelen voor mij belangrijk zijn en waar ik energie van krijg. Ik wil ondersteuning bij het maken van een vervolgstap in mijn carrière.
- ✓ Ik heb hulp nodig bij één of twee specifieke competenties die ik wil ontwikkelen.
- ✓ Ik heb moeite om te vertrouwen op mijn kwaliteiten en ik wil meer in mijn kracht komen te staan.

Doelgroep

Professionals op MBO+, HBO en WO niveau die een coachingsvraag hebben en een grote bereidheid om aan zichzelf te gaan werken. Tijdens het gehele traject wordt er een bepaalde inzet van je gevraagd en wordt je geacht opdrachten te maken om in jouw praktijk te experimenteren met hetgeen wij samen in de coachingsomgeving geoefend hebben. Immers, pas als jij het in jouw eigen praktijk kunt toepassen, zie je het nut en het effect ervan. Ook oefeningen met een licht fysiek karakter worden niet geschuwd wanneer deze van waarde blijken te zijn.

Doelstelling

Mijn doelstelling als coach is dat jij geholpen wordt in je traject. Ik ben tevreden wanneer jij na afloop van het traject meer in je kracht staat en wanneer de effectiviteit van je handelen gestegen is. De doelstelling van het traject bepaal je natuurlijk altijd zelf. Ook tijdens het traject kun je aangeven wanneer de richting en het doel aangepast dient te worden. Het allerbelangrijkste is dat jij datgene krijgt wat je nodig hebt en dat jij uiteindelijk geholpen bent.

Voorbeelden

Hoe doen we dit dan? Meestal maak ik een afspraak voor eenmaal in de twee weken. Dit is voor de meeste mensen een prettige frequentie omdat je zo voldoende tijd krijgt om de opdrachten te doen maar we zien elkaar weer voordat alles is “weggezakt”. Deze afspraken kunnen plaatsvinden in een zakelijke omgeving, op de sportschool of bijvoorbeeld in de natuur waar we al wandelend praten. Tijdens deze afspraken bespreken wij de zaken waar jij tegenaan loopt. Deze gesprekken wisselen wij soms (als jij hiervoor open staat) af met licht fysieke oefeningen.

Met deze oefeningen kan ik je dingen laten voelen en ervaren waardoor zaken veel beter blijven hangen dan wanneer ik het je aan het vertellen bent. Op deze manier krijgt de coaching soms een wat speels karakter en gaan wij dus spelenderwijs naar professionele ontwikkeling. Verder vraag ik je tussen de afspraken in om opdrachten uit te voeren; soms is dit denkwerk waardoor je meer inzicht krijgt maar soms is het ook een oefening met gedrag. Het is dan ook belangrijk dat je hiervoor tijd reserveert tijdens jouw traject. Na afloop van elke sessie maak je een kort verslagje waarin staat wat je geleerd hebt en waar je mee verder wilt. Aan het einde van het traject heb je op die manier direct een mooi naslagwerk.

Werkwijze

De coachingstrajecten zijn altijd individueel en zoals eerder gezegd afgestemd op jouw specifieke vraagstuk. Maatwerk dus. Jij bepaalt de koers. Ik zal je daarmee begeleiden op een confronterende en directe wijze. Kort en bondig. Ik geloof dat de antwoorden op ontstane problemen vaak bij de mensen zelf al aanwezig zijn. Ik help je om deze oplossingen inzichtelijk te maken. Ik ga je niet vertellen wat ik zou doen in die situatie. We gaan op zoek naar een manier die werkt voor jou!

Mijn profiel

- ✓ Register Psycholoog NIP
- ✓ Gecertificeerd coach en E-coach
- ✓ Acteur voor praktijksimulaties
- ✓ Docent voor verschillende trainingen
- ✓ Sportinstructeur/ yogadocent

Ik ben psychologie gaan studeren omdat ik zeer geïnteresseerd was in hoe mensen te motiveren en te stimuleren zijn. Verder vind ik het erg leuk om anderen iets te leren en hen te helpen het beste uit zichzelf te halen. Wat mij zeer aanspreekt aan coachingstrajecten is het langdurige contact waardoor je de ander beter leert kennen en de groei van die persoon goed meemaakt. Ik vind het fantastisch om mensen terug in hun kracht te krijgen, te zien dat er bewustzijn komt in eigen gedrag en de daarbij behorende valkuilen en om groei te zien in het vinden van effectievere manieren van gedrag.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- ✓ Ministerie van Defensie
- ✓ BAM Utiliteitsbouw
- ✓ Diverse Rabobanken
- ✓ Accountantskantoor Jongejan en Tjakkes
- ✓ ABT
- ✓ Vitens

Leen van Ochten

Enthousiaste professional met gevoel voor zeer uiteenlopende doelgroepen. Mensen omschrijven me als mensenmens. Met mijn authentieke, betrokken aanpak weet ik mensen te motiveren. Ik ga uit van zelfstandigheid, ik behandel mensen als professionals en ik help hen de ruimte en verantwoordelijkheid te nemen die daar bij hoort.



Ben je op zoek naar meer zelfstandigheid, wil je meer gaan varen op je eigen kompas en wil je de verantwoordelijkheid nemen om het roer weer in eigen hand te nemen? Dan ben ik de coach voor jou. Zeker ook als jou vraag praktisch van aard is. Bijvoorbeeld;

- ✓ Ik loop vast in mijn leven maar ik weet niet goed hoe nu verder. Ik weet alleen dat ik het anders wil.
- ✓ Ik laat mensen over mijn grenzen heengaan en ik weet niet goed hoe ik dit kan stoppen. Iedere keer overkomt het me weer.
- ✓ Ik ben de balans in mijn leven kwijt. Ik werk teveel en ik heb het gevoel dat ik op mijn tenen moet lopen en nog is mijn leidinggevende niet tevreden. Ik weet niet wat ik nog meer kan doen.

Doelgroep

Mensen die vastlopen op velerlei gebied en gemotiveerd zijn om hierin verandering aan te brengen. Je moet wel zelf willen. Ik kan je helpen, ik kan je gedrag spiegelen, ik kan nieuw gedrag met je oefenen, ik kan je helpen met analyseren waarom je vastloopt, ik kan je helpen om effectiever gedrag uit te proberen... maar uiteindelijk zul je zelf de stappen moeten nemen en zul je het zelf moeten doen. En dat heeft tijd nodig. Je moet dus ook echt bereid zijn om tijd te reserveren voor je traject anders kan ik je niet helpen.

Doelstelling

Ik kan goed luisteren en analyseren. Op vragende wijze probeer ik jou te helpen om tot inzicht te komen wat wel en niet werkt. Er is niet één Juiste Weg. Er is wel een juiste weg die voor jou werkt. Ik help je die te zoeken en te vinden. Dat doe ik niet altijd even conventioneel. Mijn doelstelling is dat JIJ geholpen bent en dat JIJ verder komt.

Voorbeelden

Ik werk met divers materiaal. In de sportschool, in de buitenlucht maar ook gewoon in een zakelijke spreekkamer. Net wat werkt voor jou op dat moment. Ik kan je theoretische oefeningen geven maar net zo goed kan ik iets duidelijk maken door met Kettlebells te slingeren of samen bokshandschoenen aan te trekken. Leren door te doen en ik doe zelden een oefening zonder dat ik er daadwerkelijk iets mee bedoel of je hiermee duidelijk probeer te maken.

Werkwijze

De trajecten zijn altijd individueel en hiermee ook afgestemd op jou. Wat mijn werkwijze bijzonder maakt, is dat ik de theorie tot leven breng in de praktijk. Pas als je praktisch aan de slag gaat met theoretisch inzichten, komen deze tot leven. Kortom 'hands on' aan de slag. Het overgrote deel van de oefening is gericht op voelen en ervaren. De oefeningen variëren per persoon. Wat voor de één werkt, hoeft dat voor de ander niet te doen. Samen gaan we op zoek naar oefeningen die specifiek bij jou passen.

Mijn profiel

- ✓ Trainer en coach
- ✓ Gecertificeerd sportinstructeur
- ✓ Docent voor de verschillende trainingen
- ✓ 20 jaar (vecht)sport ervaring

Vanuit mijn eigen ervaring ben ik in staat om in te spelen op de meest uiteenlopende hulpvragen. Ik kan ervan genieten om mensen te zien groeien en obstakels te overwinnen waarvan ze voorheen dachten dat het onmogelijk was. Ik help hen hun uitdaging onder ogen te zien, reik gedragsalternatieven aan en stimuleer hen om deze actief toe te passen. Dit daagt mezelf ook weer uit om theoretisch en praktisch zo scherp mogelijk te blijven.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- ✓ ProRail
- ✓ BHV.NL
- ✓ Gemeente Amsterdam