

Begeleiden-individueel

Coachen: Persoonlijke effectiviteit

Je krijgt regelmatig te horen (rechtstreeks of via via) dat men jou wat afstandelijk of te zakelijk vindt. Je wordt niet authentiek gevonden, niet geloofwaardig, niet betrokken genoeg. 'We willen meer van jou zien, zien wat het je doet', is dan soms de feedback.

Of misschien krijg je dit helemaal niet te horen maar voel je zelf een groot verschil tussen hoe je je gedraagt in de professionele setting, afgezet tegen hoe je je voelt en hoe je bent als persoon. En stel dat je die afstand wilt verkleinen omdat je denkt dat je dan effectiever kunt zijn, meer werkplezier gaat ervaren, beter weet wat er speelt, makkelijker in contact bent met collega's en medewerkers... Hoe doe je dat dan?

Congruentie en authenticiteit zijn termen die tegenwoordig vaak worden gebruikt als het gaat om optimaal functioneren. Wat wordt hier mee bedoeld? En hoe kun je jezelf als persoon en als professional geïntegreerd inzetten in je dagelijkse functioneren?

Als je dit herkent, wilt begrijpen hoe dit werkt bij jou en zicht wilt krijgen op hoe je hier nieuwe keuzes in kunt maken, denk dan aan een coachingstraject gericht op **persoonlijke effectiviteit**.

Vorm

Vorbereiding

- Via een telefonisch intakegesprek wordt duidelijk op welke aspecten van jezelf jij meer zicht en vaardigheid wilt ontwikkelen.
- Wij koppelen je vervolgens aan een coach die bij jouw thema's past.
- Jij bepaalt na een korte kennismaking of je een klik hebt met deze coach. Als dit niet het geval is, zoeken we een andere coach voor je. Wij vinden een klik tussen coachee en coach cruciaal als randvoorwaarde voor een succesvol coachingstraject.

Coachingstraject

Het is onze ervaring dat bij coaching gericht op **persoonlijke effectiviteit** 6 tot 8 bijeenkomsten meestal voldoende zijn om de vooraf gestelde doelen te bereiken. Minder of meer coachingsbijeenkomsten is natuurlijk ook mogelijk. Je coachingstraject bestaat uit maatwerk maar onderdelen van persoonlijke effectiviteit zijn:

- zelfanalyse
- gedragsanalyse
- contextanalyse
- kwaliteiten
- overtuigingen
- angsten
- verwachtingen
- keuzepatroon
- gedrag patronen
- energiebalans
- arbeidsethos
- belastbaarheid
- drives
- waarden
- triggers
- stembeheersing
- houdingscorrectie
- uitstraling

Goed om te weten

- De duur van 1 coachgesprek is 2 uur aaneengesloten.
- Je ontvangt een specifiek voorstel en een offerte voor jouw op maat gemaakte coachingstraject.
- Coach en coachee maken samen de concrete afspraken (datum en frequentie).
- Locatie: de Atoomclub, Amersfoort.
- Interesse? Bel ons, of stuur een bericht: bel (033) 450 50 00 of mail naar info@hilst.nl. Wij zorgen voor een match.
- Bij een coachingstraject waarbij zelfanalyse een belangrijk onderdeel is, raden wij aan om te starten met een Zelfscan. Meer informatie over deze zelfscan kun je lezen op onze [website](#).

Ga voor het complete overzicht van ons aanbod en vormen van begeleiden naar onze [website](#).