

[Home](#)

waarom zou je een coach inschakelen?

Als je hier bent heb je stap 1 genomen. Het is nog steeds niet zo gewoon om een coach in te schakelen als je merkt dat je ergens in vast loopt, moeite hebt met te nemen besluiten of niet lekker in je vel zit. En dat is jammer! We investeren in sport en voeding, **investeer ook in je mentale welzijn! En daar kan coaching een krachtig onderdeel van zijn.**

Zie een coach als een objectieve sparringpartner die je helpt zaken in perspectief te plaatsten, die je helpt inzichten te krijgen over wat er onder je vraag of ongemak ligt en je tools levert om daarmee aan de slag te gaan. Of die je steunt bij het verwerken van- en jezelf herpakken na moeilijke omstandigheden.

Ik bied persoonlijke coaching en counseling die je op een prettige en effectieve manier blijft motiveren bij het maken van aanpassingen in je leven. **Zo krijg je weer energie, kun je nieuwe uitdagingen gemakkelijker aan, en kun je blijven doen wat je wilt.** Ik ben ervan overtuigd dat er ook voor jou mogelijkheden zijn die je weer doen glimlachen.

Ik geloof in openheid, helderheid en directheid.

En in realisme. Soms zijn er andere invalshoeken nodig om je weg weer te vinden. Dat vereist inspanning en moed.

Van cliënten hoor ik vaak dat ze mijn werkwijze als betrokken, prikkelend en professioneel ervaren. Voor mij zit de voldoening in het zien van beweging bij cliënt(en), of wanneer ik merk dat werkgever en werknemer in staat zijn een volgende stap te nemen.

[Over mij](#)

Over mij

Ik werk sinds 2006 als coach voor werknemers van zowel profit als non- profit organisaties. Ik richt me vooral op problematiek die met werk te maken heeft. Dat kan gaan om loopbaan vraagstukken, maar ook over verbeteringstrajecten op de werkvloer of samenwerkingsvraagstukken. Daarnaast hou ik me bezig met begeleiding bij de terugkeer naar werk tijdens en na (langdurig) verzuim.

Individuele begeleiding (coaching) met oog voor de omstandigheden. zoekend naar wat haalbaar is, stimulerend om in beweging te komen:

Die professionele persoonlijke aandacht maakt coaching zo krachtig!

Als coach en casemanager blijf ik mij ontwikkelen d.m.v. scholing, intervisie en sparring met professionals. Ik maak gebruik van alle moderne middelen (mail/ skype/ WhatsApp in om mijn trajecten zo effectief mogelijk te laten zijn.

Coachline biedt jou passende begeleiding in je persoonlijke ontwikkeltraject. Ik werk samen met een vaste groep collega's; als je vraag (deels) buiten mijn competenties valt kan ik je snel doorverwijzen. Zo kan ik jou meer expertise bieden.

Klik op mijn foto voor meer (linkedin) info

[Coaching pagina](#)

Omdat jij en de tijd niet stilstaan

Soms is er een moment in je leven dat het zinvol is om stil te staan bij hoe je de dingen doet. Vooral als je het idee hebt 'vast te zitten' of de balans kwijt bent. **Meesal merken mensen dan dat ze futloos zijn, niet voldoende energie meer hebben.** Maar ook als je wilt ontwikkelen, meer voldoening wilt halen uit de dingen die je doet of op zoek bent naar nieuwe energie kun je je afvragen: hoe pak ik dat aan, welke kant ga ik op, waar begin ik?

coaching betekent eigenlijk begeleiden van A naar B.

Als coach kijk ik vanuit mogelijkheden; wat is er wel, waar zit nog ruimte, waarin kun je nog aanpassingen maken? Een coachee zei laatst tegen mij; "wat mooi dat je achter mijn gevoelde belemmering de kwaliteit vandaan kon halen en kon laten gebruiken.

Die "beren op de weg" komen vanzelf aan de orde is mijn ervaring. Interessanter is je af te vragen wat die beren zo groot maakt, waarom je ze zo in de weg laat zitten.

coaching betekent vooral naar de huidige situatie kijken. soms is het goed om even terug te kijken, wat is de achtergrond, zijn er patronen zichtbaar. Maar de focus ligt op het hier en nu.

Dan is het fijn dat je de mogelijkheid hebt om te sparren met een professional. Iemand die jou de vragen stelt die je verder helpen (zonder oordeel). Iemand die je helpt die stap net buiten je comfortzone te zetten. Zodat je weer verder kunt.

Wat kun je verwachten in een coaching traject?

intake

Dit is een telefonische intake van ongeveer 45 minuten. Daarin stel ik je een aantal vragen om met elkaar helder te krijgen wat je vraag precies is en of we de sprong met elkaar kunnen maken. je kunt ook het intake formulier invullen.

aantal sessies

Dat verschilt per situatie/vraag. Meestal ligt dat tussen de 3 en 8 sessies. (gemiddeld 5). sessies duren ongeveer 1 uur. tussentijds evalueren we waar we staan t.a.v. je doel en stemmen we af hoe we verder gaan.

thuisopdrachten

Een traject starten betekent ook, als het goed is, het ingang zetten van een (verander) proces. Dat gaat ook door in de tussen de sessies gelegen tijd. (gemiddeld 2 weken). thuis opdrachten kunnen daarbij helpen en vind ik dan ook belangrijk. We stemmen altijd af welke vorm van opdrachten passend is bij jou en traject.

Ik gebruik verschillende coaching vaardigheden, methodieken en modellen als:

- Oplossingsgerichte coaching,
- RET
- positieve psychologie,
- mindmapping,
- visualisatie,
- roos van leary, etc

COACH THEMA'S

Persoonlijke effectiviteit

Hoe kun je vanuit je kracht veranderingen in functioneren tot stand te brengen. Want alleen dan nemen jouw doelgerichtheid en effectiviteit toe. Denk aan het beter aangeven van grenzen, prioriteiten stellen, manier van communiceren, etc

loopbaancoaching

Met je coach onderzoek je je loopbaanvragen (waarom heb je de vraag, wat wil en kan je) en krijg je hulp zodat je zelf de juiste keuzes en stappen kunt zetten. Hierbij kunnen (capaciteiten / beroeps) testen ingezet worden.

outplacement

Een outplacement traject gaat verder dan een loopbaan onderzoek. Na het in kaart brengen van de mogelijke/ reële functie richtingen stellen we zoekprofielen op voor het vinden van vacatures, wordt je begeleid bij benadering van de arbeidsmarkt en komt het solliciteren aan bod.

Teamcoaching

Als team is een blik van buitenaf een goede manier om te effectiviteit en de resultaten van een team te bevorderen. Met team coaching gaan we gericht aan de slag om stappen te zetten in samenwerken, communicatie en teamresultaten.

Vitaliteit coaching/leefstijl

Samen met de coach kijk je naar de mogelijkheden die je hebt om tot veranderingen in jouw leefpatroon te komen zodat je de dingen die je wilt en moet doen, duurzaam kunt blijven doen. Hierbij komt voeding, beweging en ontspanning ook aan de orde. Het gaat om de balans tussen body en mind. We maken gezamenlijk een "werkplan" dat je houvast biedt.

Stress- balans coaching

Dat kan gaan over werk of privé gerelateerde stress gaan of een combinatie van die twee. samen ontrafelen we de stresskluwen in je hoofd en zoeken per onderdeel naar oplossingen. Heel praktisch ook; welke kleine stapjes zijn er direct te maken of nodig om overeind te blijven. mindfulness oefeningen kunnen hier deel van uit maken.

Direct starten?

Direct starten?

En nu? hoe gaat het verder? Dat hang natuurlijk af van hoe snel je aan de slag wilt. En voor welke vorm van [coaching](#) je kiest. Welke informatie heb je nog nodig?

Na de [intake](#) kan ik je een offerte sturen die je bv ook voor je werkgever kunt gebruiken.

Coaching wordt in toenemende mate vergoed door de werkgever.

Face to face trajecten vinden plaats in mijn praktijk in de Bilt of op coachlocaties in provincie Utrecht en Gelderland

Het voordeel van E coaching

E coaching wordt steeds meer ingezet voor coaching. En dat is een mooie ontwikkeling die past bij de wens van mensen om buiten geijkte tijden en zonder reistijdverspilling te werken aan zichzelf!

Ik gebruik e coaching al jaren en vaak hoor ik van mijn coachees terug dat ze aangenaam verrast zijn over wat e coaching voor hen oplevert.

online staat voor mij voor ;

coachen via telefoon (de meest gebruikte optie)

coachen via beveiligde schrijfmodule

coachen via skype

Gebruik onderstaand digitale intake formulier om sneller te kunnen starten.

docs.google.com/forms/d/12M9eud-kse90Amnvn3QPrKvq5ro3DvT2Tqlxv4VXy7Q/edit

Mijn E Coach

wat kan mijn E coach voor jou doen?

Mijn eCoach is een unieke formule waarbij je direct met een gespecialiseerde coach aan de slag kunt.

Samen met jouw persoonlijke coach formuleer je haalbare doelen en werk je onder deskundige begeleiding daar stapsgewijs naar toe. Je kunt kiezen welke vorm van coaching het best bij jou past. Wil je liever tijd om na te denken en opdrachten rustig uit kunnen werken? Dan kies je voor schrijfcoaching. Wil je toch liever in gesprek dan kun je kiezen voor telefoon of Skype coaching.

Uiteindelijk merk je dat je samen met de persoonlijke en professionele aandacht van Mijn eCoach een stap vooruit hebt gezet. Het is je gegund!

Als E coach ben je scherper op andere signalen. Ik doe veel meer met intonatie, spreekstijl, schrijfstijl, stiltes, directheid etc. Maar ook juist tav beeldvorming kan het elkaar niet zien soms heel verhelderend zijn. Daarnaast merk ik dat e coaching sneller "to the point" komt. Er lijken minder afleidingsmogelijkheden te zijn.

Sommige coachee's geven aan dat het makkelijker is om vrijuit te kunnen praten juist doordat ze de coach niet zien. Kijk wat voor jou het beste werkt.

Probeer het uit!

[Maak hier kennis met de coaches van mijn e coach](#)

Kennis maken en starten

Wil je meer weten? Ga dan direct naar de website van Mijn Ecoach.

Voor de start vragen we je een intake formulier in te vullen. Het invullen kost misschien even tijd, maar helpt ons om de goede match met de coach maken en je te adviseren over de duur van het traject. Door dit online te doen kunnen we sneller schakelen en de kosten beperkt houden.

Je ontvangt binnen 24 uur een coaching overeenkomst (voor jou of je werkgever) op maat met daarin ook de kosten en betalingsvoorwaarden. Na retourneren van de ondertekende coachovereenkomst kun je aan de slag!

Vitaliteit

wat is een casemanager -vitaliteit?

In de Wet Verbetering Poortwachter en het beoordelingskader van 2006 wordt de casemanager benoemd als procesbegeleider. De procesbegeleider voert de regie over alle afzonderlijke activiteiten, van alle professionals, actief binnen een verzuimdossier of een arbeidsongeschiktheidsdossier(WIA).

Als casemanager heb je veel kennis van de sociale wetgeving en geldstromen sociale zekerheid. Je voert de regie tijdens het re-integratieproces van een verzuimende werknemer, pakt knelpunten in de verzuiminstructuur aan en adviseert de organisatie.

Maar het gaat ook over mogelijkheden zoeken ! Wat kan een werknemer nog wel, wat betekent dat voor de organisatie en voor de werknemer. Hoe kan een werknemer in staat gesteld worden zijn / haar inkomen veilig stellen. Welke inspanningen worden daarbij verwacht van werknemer en werkgever. Welke kosten en risico's zitten daaraan voor de werkgever. Dat is het spanningsveld waarin de casemanager begeleid en adviseert.

Kan ik niet gewoon (ziek) thuis zijn?

Die vraag werd me eens gesteld door een werknemer. Tja, dat hangt er eigenlijk vanaf wat er aan de hand is. Je niet lekker voelen betekent tegenwoordig niet dat je helemaal niets kunt doen voor je werkgever. Daar moeten we in Nederland nog flink aan wennen. In ieder geval is het zo dat de regelgeving tav verzuim in Nederland behoorlijk veranderd is de laatste jaren. En dat maakt dat werkgever en werknemer steeds meer eigen verantwoordelijkheid moeten nemen om verzuim te voorkomen of te beperken.

Dat betekent dat zowel werknemer als werkgever soms niet weten wat er nu wel en niet mag en moet. En wanneer een bedrijfsarts of arbeidsdeskundige of andere arbo professionals ingeschakeld moeten/mogen worden.

Wat is er nodig als werknemer en werkgever het oneens zijn over de werkhervatting. Of wat doe je als je merkt dat je (werknemer) steeds meer moeite krijgt met de eigen taken en geregeld ziek uitvalt?

Elke situatie is anders en daarom zijn er eigenlijk geen pasklare antwoorden te geven. Het hangt af van de mogelijkheden binnen een organisatie en die van de werknemer. Maar belangrijker nog; de wil om er met elkaar uit te komen.

Ik vind het belangrijk om in alle openheid de (on) mogelijkheden met elkaar te bespreken en werkgever en weknemer " mee te nemen' in dit proces.