

## Visie

Persoonlijke coaching is in de praktijk de meest succesvolle aanpak als het om de ontwikkeling van mensen gaat.

### Iets voor u?

Misschien herkent u zichzelf in een van de volgende situaties:

**ik** ben mijn huidige werk beu en wat nu? Ik wil iets anders maar weet niet wat!

**ik** heb het idee dat ik bepaalde communicatieve vaardigheden mis. Ik wil daar iets aan doen!

**ik** wil mezelf beter leren kennen. Ik wil begrijpen waarom ik bepaalde dingen doe zoals ik ze doe. Ik vind dat ook wel eng.

**de** samenwerking met anderen loopt niet lekker.

**ik** zit midden in een veranderingsproces, maar ik zie de voordelen (nog) niet.

**ik** wil leren genieten.

**ik** heb moeite mezelf te motiveren, actie te ondernemen.

**ik** ben niet in staat mijn huishouding op orde te krijgen en te houden.

Zo ja, dan is een coaching wellicht iets voor u. Coaching is altijd vrijwillig, maar nooit vrijblijvend. Uitgangspunt is altijd de (persoonlijke) situatie van dit moment en voorop staat hoe het verder moet.



## Kan een mens veranderen?

In ieder geval kan ieder mens zijn of haar gedrag veranderen en eens anders tegen dingen aankijken! De coach fungeert hierbij als klankbord en als degene die u op het juiste moment confronteert met de zaken die u uit uw evenwicht dreigen te brengen.

## Veranderen is leuk!

Veranderingen worden echter vaak als een bedreiging ervaren: door het verdwijnen van de vertrouwde structuur of richting voelt niet iedereen zich prettig. Herkent u dit?

Ik daag u uit om het eens van een andere kant te bekijken! Veranderingen en het verdwijnen van structuur biedt u namelijk vaak ook de ruimte en de mogelijkheid om zelf (een nieuwe) richting te bepalen. Vertrouwen in uw eigen mogelijkheden is daarbij wel de basis.

Vriendelijke groet,

## Wietse en Alie van Bergen

Coaching • Psychosociale hulpverlening

Adviesbureau Van Bergen  
Engelstilstraat 40 9671 JJ Winschoten  
Tel: 0597-41.51.97  
mobiel 06.36261308  
2<sup>e</sup> mobiel 06.21.64.65.95  
[alie.vanbergen@gmail.com](mailto:alie.vanbergen@gmail.com)  
[wietse.vanbergen@gmail.com](mailto:wietse.vanbergen@gmail.com)



Persoonlijke Coach

# Wietse en Alie van Bergen

Coaching ? Psychosociale hulpverlening



## Wat is een persoonlijke coach

Een coach is iemand die anderen leert hun vaardigheden en persoonlijke prestaties te verbeteren. Iemand die anderen helpt om zelf met lastige situaties om te leren gaan of helpt om het antwoord op lastige vragen te vinden.

Voor het goede begrip: een coach is geen therapeut of geneeskundige, hij of zij stelt dus zeker geen diagnose en behandelt u dus ook niet. Een coach traint u niet om dingen te leren en lost evenmin uw problemen voor u op.

Coaching helpt u wel op weg naar zelfsturing en zelfredzaamheid. En dat geeft energie voor elke dag!

## Vrijwillig

Het leven kent alleen vrijwilligers, voor coaching geldt dat ook.

Coaching is altijd vrijwillig, maar nooit vrijblijvend. Uitgangspunt is altijd uw (persoonlijke) situatie van dit moment en voorop staat de vraag hoe u verder gaat. Niet vanuit het 'moeten', maar vanuit uw 'vrije wil', u bent vrijwilliger in uw ontwikkeling. Neemt verantwoordelijkheid zelf in handen.

## Doelen stellen

Uw leerdoelen kunnen privé-aangelegenheden, maar ook zakelijke belangen betreffen. U wilt bijvoorbeeld:

- 🦋 doeltreffender communiceren;
- 🦋 beter presenteren voor groepen;
- 🦋 persoonlijk effectiever handelen;
- 🦋 beter leren omgaan met weerstand of andere situaties die voor u lastig zijn;
- 🦋 het maximale uit uw mogelijkheden halen.

In elk geval moet het resulteren in bijvoorbeeld meer controle over uw (werk)situatie, ontspanning, succes of vrije tijd.

## Ondersteunende begeleiding bij het omgaan met beperkingen.

## Werkwijze

Samen met u wordt in kaart gebracht wat er moet gebeuren. Samen pakken we de taken aan. Hierover worden van tevoren afspraken gemaakt. Mijn aanpak is stimulerend en praktisch. Zo pakken we één voor één de vastgestelde taken aan. Als alles op orde is, maken we afspraken voor het vervolg. Er kan een bepaalde frequentie van contacten worden afgesproken of ik geef adviezen voor het vervolg. Alles in overleg met u en/of de ouders.

## Belangrijke voorwaarden voor mij zijn:

U staat centraal, werkt aan haalbare doelen en een uitvoerige persoonlijke kennismaking ligt hieraan ten grondslag.

Het bespreekbaar maken van knelpunten/hindernissen die de vooruitgang in de weg staan zullen omgezet worden om te komen tot een individueel leerproces en het leren omgaan met wat mogelijk is.

