

# Coaching

# Coaching

## Wat is coaching?

Coaching is een individuele begeleidingsvorm die gericht is op het verbeteren van prestaties in de uitvoering van het beroep of functie. Het accent kan daarbij gelegd worden op persoonlijke, of vakmatige doelen, of een combinatie van beide. Ook kan coaching gericht zijn op het realiseren van organisatiedoelen.

Tot een bepaald niveau kunnen persoonlijke leerblokkades en belemmeringen worden weggenomen. De coach ondersteunt daarbij. Dit opent perspectieven en kan zicht bieden op nieuwe mogelijkheden en alternatieven om resultaten te bereiken. Coaching kan u helpen om bij uw eigen kennis en vaardigheden te komen en deze weer productief te maken

Coaching zorgt voor effectief werkgedrag dat past bij de situatie van de gecoachte en leidt tot betere prestaties. Het kan helpen bij het ontwikkelen en eigen maken van nieuwe vaardigheden. Coaching zorgt voor een toename in het zelfvertrouwen en helpt bij het maken van van keuzes en het nemen van verantwoordelijkheid.

## Voor wie is Coaching?

Coaching is een geschikte begeleidingsvorm als u een lastige situatie of een bepaald probleem in het werk wilt oplossen en u loopt daar in vast. Het kan u helpen om uw zelfvertrouwen te vergroten en om met een lastige situatie aan de slag te gaan. Het kan u helpen om uw werkprestaties te verbeteren. Coaching kan u helpen als u bij bepaalde werkvragen blokkades of belemmeringen ervaart en deze wilt verminderen of oplossen.

## Werkwijze

Tijdens coaching worden vier fasen doorlopen:

### Het bepalen van het doel van coaching.

Coaching begint altijd met het vaststellen van het doel van het coachingstraject. Wat wil de gecoachte bereiken? Het gaat om achterhalen van de vraag achter de vraag en de motivatie van de gecoachte.

### Het toetsen van de realiteit

Hierbij gaat het om het verkennen en waarnemen (concretiseren) van de huidige situatie. Door het in kaart brengen van de huidige situatie ontstaat een beeld over welke stappen gezet moeten worden om de doelen te bereiken.

### Het onderzoeken van de mogelijkheden en alternatieven.

In deze fase worden zoveel mogelijk alternatieven bedacht om het doel van de coaching te kunnen realiseren. Het verzamelen van alle mogelijkheden zet aan tot nadenken en stimuleert de creativiteit.

### Besluiten tot en ondernemen van acties

Uit het brede scala aan mogelijkheden worden concrete stappen gekozen en ondernomen. In deze fase geeft de gecoachte nauwkeurig aan wat hij gaat doen, hoe, wanneer, welke ondersteuning daarbij nodig is, hoe deze ondersteuning verkregen wordt etc.

De duur van het traject is afhankelijk van de vraag, meestal 5 tot 10 bijeenkomsten.

WeerZin biedt ook teamcoaching aan. De coaching is dan gericht op de vraag van het team.

## Voorwaarden

De gecoachte moet zelf gemotiveerd zijn voor de coaching en er moet een "klik zijn met de coach.