



kernvraag

COACHING BRENGT JE IN JE KRACHT

Coachvragen

"Het gaat wel lekker in mijn werk, maar ik merk dat ik een nieuwe uitdaging nodig heb. Hoe pak ik dat aan?"

"Ik ben bang dat ik in de gevaren zone zit voor burn-out. Hoe kan ik dit preventief aanpakken?"

"Hoe kan ik mijn problemen oppakken zonder dat er een patiënt van me wordt gemaakt en zonder dat ik oeverloos ga navelstaren?"

"Ik zit niet lekker op mijn plek of ik wordt waarschijnlijk weg gereorganiseerd en ik heb loopbaan begeleiding nodig. Dit is voor mij hét moment om me te bezinnen over wat ik echt wil met mijn werk"

"Ik wil in contact komen met mijn kracht/potentie en mogelijkheden, en ben op zoek naar iemand die me daarin kan begeleiden"

"Ik krijg het maar niet rond binnen mijn werk en ik heb het gevoel dat ik continu achter de feiten aan loop."

"Ik ben leidinggevende en merk dat ik een prettig - confronterende spiegel nodig heb. Ik loop met vragen zoals: Hoe kan ik meer uit mijn team halen? Wat kan ik doen in het veranderen van de cultuur? Hoe kan ik mijn mensen effectiever aansturen?"

Coaching blijkt een van de beste manieren tot verandering. Doordat het aansluit bij jouw individuele behoefte.

Tot de kern komen

Mijn kracht als coach ligt in het begeleiden van mensen om zelf tot hun kern te komen. Dat zorgt ervoor dat je al het andere met een andere bril kan bekijken en kan zien wat je wel en niet wilt. Het stelt je in staat zelf je eigen stuur in de hand te nemen. Je krijgt meer 'pit"! Specifiek richt ik me op mensen in organisaties. Professioneel jezelf zijn staat voor mij centraal. Letterlijk betekent dat "van binnenuit naar buiten treden". De vraag die hier in het werklevens een belangrijke rol speelt is: Hoe verhoud mijn individuele loopbaan/biografie zich tot de organisatie met haar ontwikkeling/biografie? Door hier bewust mee om te gaan overstijgt je de tegenstelling tussen eigen belang en organisatie belang. Je kan dan professioneel jezelf zijn.

Werkwijze	<p>Als coach werk ik met de methode van Dynamische Oordeelsvorming®. Dynamische Oordeelsvorming bij coaching draagt bij aan het ontwikkelen van je basisvermogens: <i>Waarnemen, Denken, Voelen, Willen en Handelen</i>. Dat zorgt voor het vergroten van je bewustzijn, door niet alleen de weg naar buiten te gaan, die leidt tot actie; maar ook de weg naar binnen, die leidt tot zelfkennis. Doordat je vanuit zelfkennis in actie komt vergroot je jouw tegenwoordigheid van geest. Door van hieruit in gesprek te gaan met anderen vergroot je jouw kwaliteit in je dialoog met anderen.</p> <p>Daarnaast werk ik met Tai Chi als middel om de balans te vinden tussen sensitief zijn (open staan) en duidelijk zijn (grenzen aangeven).</p>
Coachtraject	<p>Soms is één sessie voldoende en soms is tien nog niet genoeg. Een coachtraject duurt gemiddeld ongeveer 8 sessies van anderhalf à twee uur. De sessies vinden plaats bij kernvraag en het is ook mogelijk dat ik op de werkplek langs kom. In dat geval is de combinatie met teamcoaching een goede optie.</p>
Introvisie	<p>Introvisie is een vorm van zelfcoaching. Mijn uitgangspunt is dat ik mensen wil helpen zelfstandiger en krachtiger te worden. Introvisie op basis van Dynamische Oordeelsvorming® is een uitstekend middel daartoe. Het doen van Introvisie brengt je dichterbij jezelf. Je wordt je bewust(er) van je voelen, waarnemen, denken, willen en handelen. Je komt tot een objectiever standpunt. Het geeft je inzicht in het probleem en uitzicht op een oplossing. Je bent je bewust van jouw standpunt in de gegeven situatie en kan dat aan anderen communiceren. Dat zorgt ervoor dat je stevig staat. Je bent rustiger, onbevangener en ontvankelijker.</p>
Coaching is ontmoeting	<p>Een coachgesprek is een ontmoeting en ontmoeting brengt beweging. Mijn missie is Professioneel Jezelf zijn, het geen letterlijk betekent: "naar buiten treden van binnen uit". Om daar een bijdrage aan te kunnen leveren geeft me veel plezier en voldoening. Belangrijke waarden voor mij zijn eerbied, contact, vrijheid en wijsheid.</p>
Contact	<p>Voor en coachtraject kun je contact met me opnemen:</p> <p>Daan Buijs Het Fortuyn 55 3828 SV Hoogland 033 4532481 db@kernvraag.nl www.kernvraag.nl</p>

