



Organisatie Ondersteuning



Erwin Krom

Persoonlijke coach

Waarom een persoonlijke coach?

We leven in een wereld die voortdurend verandert, in een steeds hoger tempo. Daarmee nemen stress en verwarring toe bij veel mensen.

Een persoonlijke coach neemt die problemen niet weg, maar helpt ze in kaart te brengen en om te zetten in uitdagingen. En die vervolgens te overwinnen door bronnen aan te boren waarvan men niet weet dat ze die in zich hebben.

Ieder mens heeft zo zijn eigen redenen om op zoek te gaan naar een persoonlijke coach. De één wil graag weten waar zijn kracht ligt, of wil zich meer tevreden voelen in zijn werk. De ander wil gecoacht worden om effectiever te werken, een bepaald idee te kunnen uitwerken of om een niet medisch verklaarbare lichamelijke klacht op te lossen.

In feite draait het altijd om een gewenste verandering.

Ik (Erwin Krom), jouw Persoonlijke Coach, heb jarenlange ervaring en kennis op het gebied van zelfontwikkeling en bewustwording van persoonlijke processen. Deze waren voor mij nodig om nu je coach te kunnen zijn.

Mijn manier van coachen helpt je resultaten te bereiken en je op koers te houden.

Ik kijkt naar de hele persoon en leg de nadruk op het stimuleren van gedrag en leerprocessen die kunnen leiden tot meer voldoening, een betere balans en een effectievere leefwijze.

Tijdens je persoonlijke coaching zul je ondervinden dat jij je beter kunt concentreren op belangrijke onderwerpen, in plaats van je te concentreren op heel veel onderwerpen.

Je zult tevens ervaren dat je helemaal niet alles hoeft te kunnen.

Indien nodig zal ik je adviseren bij het kiezen van bijvoorbeeld een geschikte opleiding, cursus, arts of een therapeut.

Mijn cliënten hebben de meest uiteenlopende beroepen. Er zitten directeuren, managers, projectleiders en uitvoerders bij. Maar ook ondernemers, monteurs, ontwerpers, programmeurs en secretaresses.

Coaching uitgangspunten

Één van de fundamentele uitgangspunten van de manier waarop ik coach, is dat cliënten vindingrijk zijn en het vermogen hebben zelf de antwoorden te vinden.

Als coach geef ik je geen antwoorden; ik stel je vragen en reik hulpmiddelen aan.

Soms denken cliënten dat ze de antwoorden niet weten en hebben ze liever dat iemand anders, een deskundige, de antwoorden voor hen geeft. Ze kopen dan liever antwoorden als een kant-en-klaar product dan dat ze moeite moeten doen om zelf de oplossing te vinden. Helaas blijven ze dan meestal met een lege verpakking zitten.

Als je met behulp van een coach naar binnen kijkt, zul je merken dat je zelf je sterke punten wel degelijk kent en inzicht krijgt in je eventuele beperkingen. Je ontdekt tevens wat je echt wilt, wat je werkelijke drijfveren zijn, waarvoor je bang bent, waardoor je wordt belemmerd en waarmee je jezelf tekort doet. Het wordt helder wat je doelen en visie zijn.

Ik heb ervaren dat cliënten vindingrijker, effectiever en over het algemeen tevredener zijn als ze de antwoorden zelf vinden. Bovendien zullen ze eerder in actie komen, omdat ze het antwoord niet alleen zelf weten maar ook voelen. **Z.O.Z.**



Organisatie Ondersteuning

Wat zijn mijn kenmerken als coach?

- Ik luister met volle aandacht naar jou. Niet alleen naar je woorden, maar ook naar wat erachter zit. Ik ben alert op nuances in je stem, je emoties en je energie. Mijn intentie is om alles op te pikken wat jij overbrengt. Iemand die luistert naar het allerbeste in jou, ook wanneer je dat zelf niet kunt horen.
- Ik ben uitermate geïnteresseerd in je dromen en ambities, in je drijfveren, in de dingen waaraan jij waarde hecht en in de dingen die jij het belangrijkste vindt in je leven; een persoon die je helpt je doelstellingen helder te krijgen en de resultaten te bereiken die je graag wilt bereiken.
- Ik help je korte metten te maken met de gesprekken die je al jaren met jezelf voert en die je ontwikkeling beperken. Ik help jou je sabotages te ontmaskeren en je sterke kanten te stimuleren.
- Ik houd je verantwoordelijk voor wat je zegt en doet en zorg ervoor dat je aan je wensen en doelstellingen blijft werken.
- Ik praat met je en luister naar je zonder over jou te oordelen. Ik accepteer je zoals jij bent zodat je jezelf met een gerust hart kwetsbaar kunt opstellen.
- Je kunt met mij elke week praten, ook als je er net een puinhoop van hebt gemaakt of juist een groot succes hebt geboekt.

Kortom: Ik ben je persoonlijke coach, je vertrouwenspersoon, je navigator voor jouw werk- en levensweg. Ik help je met jouw weg te vinden en op koers te blijven.

Hoe ziet je coachingstraject er bij mij globaal uit?

Intakesessie

Bij de eerste coachingssessie begin ik met een intakegesprek. Dit gesprek bestaat uit een inventarisatie van wat jou beweegt, wat je vormt, wat je blokkeert, wat je levensdoel is en wat je waarden, principes en persoonlijke opvattingen zijn.

Vervolgens richt ik mij op je oorspronkelijke motivatie om je te laten coachen en gaan we samen je toekomst vormgeven. Ik help je te beschrijven wat je graag anders zou zien in je leven en haal de belangrijkste onderwerpen eruit, waaruit specifieke doelstellingen worden gedestilleerd. Tot slot kijkt ik naar de innerlijke drijfveren waaruit deze doelstellingen zijn voortgekomen.

Aan het eind van de sessie worden, in nauw overleg met jou, je huiswerkopdrachten voor de volgende sessie bepaald.

Vervolgsessies

De coachingssessies zorgen ervoor dat jij tot actie overgaat en dat je van de actie leert.

Alle coachingssessies starten met de evaluatie van je uitgevoerde opdrachten.

Jij bepaalt wat belangrijk is. Het is jouw sessie.

Aan het einde van elke sessie worden nieuwe taken aan je meegegeven.

Afrondingssessie

In de afrondingssessie kijk ik met jou terug op het gehele coachingstraject. Het is een evaluatie van wat wel en niet voor jou werkte, wat je hebt bereikt en hoe jij alles hebt ervaren.