

Vorbereiding Coaching & Begeleiding

Synergy at Work is gespecialiseerd in Coaching en Begeleiding van mensen van boven de veertig en vijftig jaar. Als 'opwarmertje' is door ons dit formulier ontwikkeld.

De vragen op dit formulier zijn bedoeld om de 'gedachten wat lossen' te maken alvorens u zich verder oriënteert op mogelijke coaching of begeleiding.

Waarom is dat nodig?

Als wij vastlopen in één gebied van ons leven (bijvoorbeeld ons werk) heeft dat vaak consequenties voor andere levensgebieden. Vooral als de verandering waarvoor wij staan dieper gaat; meer fundamenteel van aard is.

Men beschrijft dit vaak 'alsof ik op een kruispunt in hun leven staan'. Of als 'ik heb het gevoel dat ik op een rotonde sta. Ik kan maar niet kiezen welke afslag ik zal nemen'.

In dit soort situaties is het verstandig om een tijdje gebruik te maken van coaching of begeleiding.

De vragen die wij geformuleerd hebben komen voort uit onze praktijk. Zij zijn dus niet theoretisch, maar juist praktisch van aard. Hoewel de vragen simpel zijn, is het antwoord vaak lastig. Soms moet je er 'een tijdje op kauwen' bij wijze van spreken, om het voor uzelf relevante antwoord te kunnen geven.

Mensen die wij gesproken hebben en die gewerkt hebben met deze vragen zijn zondermeer enthousiast. Men merkt op: 'het geeft een goed inzicht in wat ik eigenlijk wil en al lange tijd voor mezelf verborgen heb gehouden'. 'Het geeft me een goed fundament om mijn verdere plannen op te baseren. Kan er steeds naar terugrijpen. Ik word er enthousiast van.'

Probeer bij de antwoorden zo beeldend mogelijk te werken. Laat vooral uw fantasie de vrije loop en laat u niet beperken door 'wat kan, mag of mogelijk is', want later kunt u zich nog altijd aanpassen aan de 'realiteit'.

Ook is het goed om uw gedachten uit te wisselen met uw partner of goede vriend of vriendin. Het brengt u zondermeer op andere ideeën, want anderen zien vaak gemakkelijker hoe wij ons gedragen dan wij dat zelf kunnen.

Wij wensen u veel succes en vooral veel plezier bij het uitwerken van de vragen.

Dick en Annet Kuyper
Synergy at Work



Vraag 1. Levensgebieden

Hoewel onze begeleiding en coaching draait om alles wat met werk te maken heeft, zijn de andere levensgebieden zeker ook van belang. Het heeft immers weinig zin als je op één vlak beter gaat functioneren terwijl dit ten koste van een ander gaat.

Vraag 1a. Scores levensgebieden

Welk rapportcijfer geeft u uzelf op de volgende gebieden van uw leven?
 (10 = ik kan me niet voorstellen dat het beter zou kunnen)

Vraag 1b. Welke van deze gebieden wilt u nu verbeteren / veranderen

Uitgaande van deze scores, aan welke *drie* gebieden zou u de komende tijd vooral willen werken?

(Rangschik in volgorde van belangrijkheid 1, 2 en 3.)

	<i>1a. Score (rapportcijfer 1 -10)</i>	<i>1b. Rangschikking (prioriteit 1 - 3)</i>
Carrière		
Eigen bedrijf (indien van toepassing)		
Leren, veranderen en groeien		
Rust/ stress/ zelfvertrouwen		
Gezondheid		
Relatie(s)		
Familie		

Vraag 2.

Stel dat u de komende maanden *iets* (al dan niet met behulp van coaching), dat al langer op 'uw verlanglijstje', staat zou kunnen realiseren. Wat is dat dan en in welke zin zou dat een groot verschil voor u maken ten opzichte van nu?

Vraag 3.

Als u van één ding in uw leven, waar nu al je gelukkig en tevreden mee bent, méér zou kunnen krijgen, wat zou dat dan zijn?

Vraag 4a.

Noem drie dingen in uw leven die u *verdraagt* of *tolereert* en waar u eigenlijk wel vanaf zou willen.

Vraag 4b.

Welk van deze drie dingen zou u nú aan willen pakken? Waar zou u het meeste profijt van hebben?

Vraag 5.

Noem één ding dat u graag zou willen hebben of bereiken, maar waar u over twijfelt, óf en hoe je dit zou kunnen realiseren.

Vraag 6.

Soms, als wij dingen *niet* willen doen, maar dat niet rechtstreeks willen zeggen, zetten we andere methoden in. Welk van de onderstaande methoden is dan uw favoriet?

(meerdere antwoorden mogelijk)

	<i>Uw score rangschiik uw favoriet(en)</i>
Besluiteloosheid / uitstellen	
Arrogant / gelijkhebberig	
Terugtrekken (Lone Ranger type)	
Tolereren	
Geen 'Nee' zeggen	
Geen 'Ja' zeggen	
'Ja' zeggen en 'Nee' doen	
Niet gewenste resultaten nastreven, maar doelen die 'ook wel goed' zijn	

Ik doe dat heel anders. Mijn creatieve aanpak is:

Vraag 7.

Hoe 'coachbaar' schat u zichzelf in? (ik sta altijd open voor nieuwe input en feedback, voel me comfortabel in een relatie, ben er klaar voor om een verandering door te voeren, ik kan met enige afstand naar mezelf en mijn eigen handelen kijken)

- Zeer goed coachbaar
- Redelijk goed coachbaar
- Ik ben een probleem óf ik zou mezelf niet willen coachen

Vraag 8.

Als u voor coaching kiest, aan wat voor soort ondersteuning hebt u dan het meest? Wat moet uw coach voor u doen. (meerdere antwoorden mogelijk)

- Mij uitdagen om stappen te zetten
- Mij vertrouwen geven
- Mij helpen om te focussen op belangrijke zaken
- Mij ondersteuning geven
- Mij inspireren
- Mij inzicht geven
- Helpen mijn richting te bepalen
- Een klankbord voor mij zijn
- Helpen met nieuwe ideeën / strategieën
- Mij te bevestigen in mijn keuzes

Vraag 9.

Als wij besluiten om met elkaar een coaching structuur op te zetten hoe kijkt u dan tegen de financiële investering aan?

- Maakt me eigenlijk niet uit
- Redelijk, aangenomen dat de resultaten goed zijn
- Een echte investering maar geen punt als de resultaten positief is
- Ik denk niet dat het mij de investering waard is

Vraag 10.

Als wij beiden vinden dat coaching u kan helpen uw doelstellingen te bereiken, hoe lang denkt u dan dat die coaching zou moeten duren om een goede impact voor u te hebben?

- 1 maand
- 3 maanden
- 6 maanden
- 12 maanden of langer

[Synergy at Work](#) – Zutphen (Specialist in Begeleiding & Coaching van 40 en 50+)

E-mail: info@synergy-at-work.nl

Telefoon 0575 – 572 154