



**IEDEREEN  
EEN  
COACH**

---

2019



Bewust  
in overvloed

# Waarom Coaching?

Iedereen heeft baat bij coaching. Niet alleen als je in de put zit, maar ook als je gewoon die extra stap wilt zetten.

## Iedereen heeft baat bij een coach

In de huidige maatschappij met perfecte Facebookprofielen en prachtige Instagramfilters denk je al snel dat je de enige bent die met issues worstelt en dat je het er maar beter niet over kunt hebben. Je houdt het voor jezelf, in plaats van dat je met een professional aan de slag gaat die al heel veel mensen met dezelfde issues heeft geholpen.

Wanneer je een opleiding volgt of hebt afgerond krijg je het idee dat je het vanaf dat moment zelf zou moeten kunnen. Maar dat klopt niet. Leren doe je met vallen en opstaan. En laat dat opstaan nou net wat makkelijker gaan wanneer iemand je de hand reikt. Als je trouwens niet nog een keer op dezelfde manier wilt vallen, dan is het fijn wanneer iemand anders je laat inzien waarom je de eerste keer viel. Dit noemen we feedback. Leren gaat nou eenmaal sneller, moeitelozer en effectiever met de hulp van een ander.

Ik ben er van overtuigd dat iedereen baat heeft bij een coach. Ongeacht leeftijd, opleiding of

ervaring. Je blijft je leven lang leren en bij sommige leerprocessen is het fijn als iemand je helpt.

## Aanpak

Coaching komt in allerlei vormen voor. Sommige coaches werken met een of enkele sessies, wat soms net die boost of hulp kan geven om door te pakken. Echter, bij de meeste vraagstukken is het nodig om wat dieper te gaan. 'Grote stappen, snel thuis' is dan ook niet wat opgaat als je aan jezelf wilt werken.

Daarom begeleid ik mijn coachees in coachtrajecten, zodat je op de lange termijn blijvende resultaten boekt. Niet even snel een pleister plakken op de wond zodat je er tijdelijk geen last meer van hebt. Je gaat actief werken aan jezelf, zodat je er de rest van je leven profijt van hebt. We spreken over een traject van zes gesprekken. Daar gaat een intake aan vooraf, en 6 maanden na het traject zien we elkaar nog een keer voor een follow-up gesprek. Dan kunnen we namelijk echt resultaten meten; wat heb je daadwerkelijk verbeterd, veranderd of anders gedaan. En vooral ook de dingen die nog niet zo lekker liepen kunnen we dan bespreken.

## Thematiek

Elk individu is uniek, maar we zijn allemaal mens. Daarom zijn de volgende thema's het meest voorkomend waarmee ik je kan helpen:

- Ontdekken en weten wat geluk voor jou betekent
- Het vinden van jouw 'Why', 'Purpose' of drijfveren in het leven

- Leren voelen en handelen vanuit je gevoel in plaats van je ratio
- Loskomen van je denkfase en in de actie komen
- Jouw persoonlijke waarden ontdekken en inzetten als fundament van leven
- Een stip op de horizon durven zetten; persoonlijk leiderschap over je leven nemen

Er wordt dus gecoacht op de uitdagingen die het leven je voorschotelt. Deze uitdagingen nemen verschillende vormen aan, maar leiden altijd naar de kern van de persoon.

## Coachtraject

In het coachtraject leer je jezelf écht kennen. We gaan naar binnen en ontdekken wie jij als persoon bent en waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Met deze zelfkennis kun je structureel verandering aanbrengen in alles wat je onderneemt. Het toepassen ervan is resultaatgericht.

### **Opbouw van een coachtraject**

Het traject begint met een intake. Omdat het een persoonlijke en vertrouwelijke dienst is kijken we of er een zogenaamde klik is. Daarnaast bespreken we jouw vraagstukken en uitdagingen.

In de eerste helft van het traject ga je onder begeleiding op onderzoek uit naar wat jou 'jou' maakt. We toetsen de overtuigingen die je hebt, de drijfveren achter de

dingen die je onderneemt en maken helder wat of wie jou (potentieel) op je plek houdt of remt in je groei. Dit doen we door terug te kijken in het verleden en kijkend naar de mensen die je om je heen hebt verzameld. Door middel van verschillende gesprekstechnieken, theoretische modellen en toetsen wordt je ondersteunt in je zoektocht.

De tweede helft van het traject is gericht op het omzetten van jouw kennis in stappen. Een mission statement of een doel in je leven bepaalt de koers. Door de verworven zelfkennis als fundament hiervoor te gebruiken zet je een stevige basis neer. Je maakt helder wat jouw Purpose is, wat geeft zingeving aan de dingen die je doet. Door een persoonlijk businessplan te maken creëer je houvast en maak je inzichtelijk wat-, hoe- en wanneer je dat gaat aanpakken.

Als je bovenstaande stappen wilt zetten, begrijp je waarom een enkele coaching sessie niet afdoende is. Daarbij houd de mens niet van verandering en is het dus van belang om structureel, over een wat langere periode bezig te zijn met persoonlijke ontwikkeling. Alleen dan zal je zien dat je bij het follow-up gesprek echt iets hebt om op terug te kijken. Een periode waar je met recht trots op kunt zijn.

### **Investeer in jezelf**

Uiteraard vraagt zo'n traject om een investering van tijd, energie en geld en het is handig om bij jezelf te checken of je die op dit moment alle drie voldoende hebt en

hiervoor over hebt. Kortweg is de investering in tijd minstens 11 uur één-op-één contactmomenten, extra tijd voor voorbereiding en extra tijd voor huiswerk tussen de sessies door. Qua energie is het belangrijk dat je niet midden in een burn-out zit want dan heb je te weinig energie om met de oefeningen aan de slag te gaan en kun je beter eerst iets opkrabbelen voordat je aan de coaching begint. De kosten zijn € 1.200,- incl. BTW als je zelf betaalt (€ 1.700,- excl. BTW als je werkgever betaalt).

## Ervaringen

Hiernaast deel ik graag de ervaring van een oud-coachee. Bezoek de [website](#) voor meer ervaringen.

### **Interesse**

Als je interesse hebt in een coachtraject bij Bewust in overvloed, stuur dan een mail naar [Jeroen ter Brugge](#) en hij zal kijken of er op dat moment plek is.

Vervolgens word je uitgenodigd voor een vrijblijvende intake, waarbij jullie in ongeveer een uur jouw coachvraag verkennen en samen onderzoeken of er van beide kanten een klik is. Als dat het geval is, dan kun je vaak al op zeer korte termijn beginnen.



[jeroen@bewustinovervloed.nl](mailto:jeroen@bewustinovervloed.nl)  
[www.bewustinovervloed.nl](http://www.bewustinovervloed.nl)



*Jeroen is een fijne vent waar je makkelijk mee praat en je bij open stelt. Hij luistert goed, stelt goede vragen en is ook niet bang om zichzelf bloot te geven. In het gesprek recapituleert hij de juiste dingen die je hebt gezegd en vraagt daar goed op door. Hij vat goed samen en trekt conclusies waar je wat aan hebt en mee verder kan.*

*Tijdens ons gesprek heb ik veel dingen verteld waar ik al wel langer over nadenk en mijn eigen ideeën bij heb; toch was het fijn om dit met Jeroen te delen omdat het mij dwingt om structuur aan te brengen. Ook werd ik me beter bewust van een aantal tegenstrijdigheden.*

*Het belangrijkste wat het me heeft opgeleverd is een nieuw inzicht in wat er bij mij nu wezenlijk anders is in vergelijking met een andere periode waarin ik meer uit mijzelf haalde. Dit heeft te maken met geloof in mijzelf en overtuiging dat het op mijn manier lukt. Ik was me er niet bewust van dat ik dit een beetje was kwijt geraakt. Voor mij persoonlijk is dit de basis en iets wat onlosmakelijk bij mij hoort. Ik weet dus waar ik op moet focussen en kan er mee aan de slag.*



*- Sjoerd*