



coaching - training - loopbaanadvies

Job Tools

Postbus 4117

6710 EC Ede

T. 0318- 642362

M. 06-50512713

## Personal coaching

Gaat u met plezier naar uw werk?

Doet u het werk dat u echt leuk vindt?

Werkt u prettig samen met uw collega's en leidinggevende?

Denkt u wel eens na over uw verdere loopbaan?

Weet u waar u over vijf jaar mee bezig wilt zijn?

Beschikt u over de benodigde vaardigheden om uw werk goed te doen?

Is uw antwoord op een van deze vragen 'nee'?

**Job Tools helpt u om van uw 'nee' een volmondig 'ja' te maken.**

*Als je altijd alles op dezelfde manier doet, krijg je ook altijd hetzelfde resultaat.*



coaching - training - loopbaanadvies

## **Personal coaching**

Een baan geeft mensen voldoening en ruimte voor hun persoonlijke ontwikkeling. Op het werk kunnen mensen prettig samenwerken. Zo zou het moeten zijn. Toch komt het voor dat mensen met minder plezier naar hun werk gaan of privé niet lekker in hun vel zitten. Er is sprake van sleur, stress, grote en kleine veranderingen, vervelende incidenten, conflicten of twijfel over gemaakte keuzes. Ook zijn er mensen die meer uit zichzelf willen halen. Ze willen beter functioneren, maar ze weten niet hoe ze dat kunnen bereiken. Ze willen beschikken over extra vaardigheden en competenties of ze zijn toe aan een nieuwe uitdaging. Kortom, mensen kunnen tijdelijk vastlopen. Alleen komen ze er niet goed uit. Gesprekken met een personal coach kunnen hierbij uitstekend helpen.

## **Wat is personal coaching?**

Personal coaching is een methode om u te helpen beter te presteren, u persoonlijk te ontwikkelen, nieuwe vaardigheden te leren, u te helpen bij veranderingen en het bereiken van persoonlijke doelen.

Een coachingstraject bestaat uit een aantal gesprekken waarin u met behulp van de coach concrete oplossingen vindt voor lastige situaties of persoonlijke vragen waar u telkens weer tegenaan loopt in uw werk of privé. Soms is het een combinatie van beide. Ook de werkgever kan de hulp van een coach invoeren voor zijn medewerkers die te maken krijgen met een verandering van functie of die willen werken aan competentieontwikkeling, de vergroting van hun effectiviteit en betere resultaten.

## **Wat doet de personal coach van Job Tools?**

Een goede diagnose is nodig om aan effectieve oplossingen te werken. Dat geldt voor een huisarts, maar ook voor een coach. In het begin van het traject neemt u met de coach de tijd om precies uit te vinden waar de schoen wringt. U brengt samen met uw coach de situaties in kaart die u wilt aanpakken of verbeteren. De coach zal in de eerste plaats goed luisteren. Daarna stelt zij u soms confronterende vragen waardoor u de voor u passende antwoorden vindt. U gaat inzien waarom zaken niet lekker lopen. U leert hoe u deze zaken voortaan effectief kunt aanpakken. Indien nodig leert u hierbij nieuwe vaardigheden aan. Samen voert u open en eerlijke gesprekken, op basis van gelijkwaardigheid. De inbreng van de coach van Job Tools kenmerkt zich door duidelijkheid, oplossingsgerichte nuchterheid, positiviteit, veel enthousiasme en warme belangstelling. U krijgt alle ruimte voor uw vragen en u werkt doelgericht aan uw persoonlijke groei en ontwikkeling.

*Ien van Seventer van Job Tools:*

*'Ik geniet ervan als ik zie hoe mensen na enkele gesprekken opknappen, het weer zien zitten en hun leven weer op de rails zetten.'*

## **Wat zijn de voordelen van personal coaching?**

Of het nu gaat om een verandering in uw werk of om het oplossen van een lastige situatie: coaching heeft u veel te bieden. Zowel in uw werk als privé. Job Tools kan u door coaching

- bewust maken van uw kwaliteiten en uw zelfvertrouwen versterken;
- leren uw sterke kanten optimaal te benutten en beter te presteren;
- leren in mogelijkheden in plaats van in beperkingen te denken;
- leren uw oogkleppen af te doen;
- leren uw doelen te stellen en weten hoe u deze kunt bereiken;
- leren uw eigen keuzes te maken;
- leren nieuwe vaardigheden toe te passen;
- leren werk en privé in balans te houden.

## **Wat doet u zelf?**

Een eerste coachingstraject doorlopen is natuurlijk best spannend, maar ook zeker uitdagend: u werkt immers onder deskundige begeleiding aan oplossingen en vaardigheden waar u in uw verdere leven plezier van heeft. Na een geslaagd traject kijkt u anders tegen zaken aan. Uw eigen inbreng is echter bepalend voor het welslagen van een traject. U bent bereid om eerlijk naar uzelf te kijken en zelf aan te geven wat u precies wilt verbeteren of oplossen. Daarna gaat u aan de slag met de toepassing van deze oplossingen, nieuwe vaardigheden en inzichten. Door te oefenen kunt er alleen maar beter van worden!

## **Werkwijze**

Tijdens een oriënterend kennismakingsgesprek vertelt de personal coach over haar werkwijze en stelt u uw belangrijkste vragen. In dit gesprek wordt duidelijk of het 'klikt' en of vraag en aanbod op elkaar kunnen worden afgestemd. Als het 'klikt' volgt het intakegesprek met u, uw leidinggevende en de coach, waarin uw coachingsdoelen worden vastgesteld. Er wordt gesproken over uw specifieke vragen en ook over de leerpunten vanuit de werkgever gezien. Daarna volgt een gesprek waarin u met de coach heldere doelstellingen formuleert en afspraken maakt over de voortgang. Verander- en verbeterpunten worden vastgelegd in een persoonlijk ontwikkelingsplan. Na akkoord op de offerte door de werkgever start het coachingstraject. Alles wat met de coach besproken wordt, is strikt vertrouwelijk.

*Het zijn niet de gebeurtenissen in uw leven die u blij of verdrietig maken, maar de manier waarop u tegen die situaties aankijkt en er mee omgaat.*



coaching - training - loopbaanadvies

## Over Job Tools

Job Tools is het bureau voor coaching, training en loopbaanbegeleiding van drs. Ien van Seventer.

Ik ben mijn loopbaan begonnen in het onderwijs. Van 1985 tot en met 1989 begeleidde ik scholen en besturen in de regio Arnhem bij samenwerkingstrajecten. Ik ontwikkelde lesmateriaal en gaf vele trainingen.

In 1988 ben ik afgestudeerd als wijsgerig pedagoog en sinds 1992 eigenaar van Job Tools. Ik coach en train individuele medewerkers en teams in de profit- en non-profitsector om effectiever te functioneren in hun werk en privé-leven.

In mijn coachingstrajecten staan bewustwording van het eigen gedrag, de consequenties van keuzes en de eigen verantwoordelijkheid centraal. Ik geef naar behoefte trainingen in persoonlijke, sociale- en communicatieve vaardigheden.

'Ik help u door coaching en training om beter en prettiger te functioneren in uw werk en privé-leven. Ik begeleid u tijdelijk bij het maken van uw persoonlijke keuzes waardoor u zich zonder belemmeringen zelfstandig verder kunt ontwikkelen.'

Meer informatie over producten en diensten van Job Tools vindt u op de site: [www.jobtools.nl](http://www.jobtools.nl)

Job Tools is aangesloten bij NOBCO, de Nederlandse orde van beroepscoaches. ([www.nobco.nl](http://www.nobco.nl))

*U hebt invloed op uw leven en op mensen en gebeurtenissen die u in uw leven tegenkomt. Het komt aan op de bewuste keuzes in uw leven. U kunt op elk moment kiezen om iets anders te doen.*