

Individueel coachingtraject

DOELSTELLINGEN

Erkent u zich in één van volgende situaties:

- U ervaart moeilijkheden om op te komen voor uw eigen mening of idee op een assertieve manier
- Uw (schriftelijke of mondelinge) communicatie bereikt het vooropgestelde doel niet
- U ziet door de bomen het bos niet meer en vraagt zich af wanneer en hoe u welke taak het best zou aanpakken
- U ervaart moeilijkheden om uw tijd goed te 'managen'
- U vindt het moeilijk om voor een groep te spreken
- U vindt het moeilijk om presentaties op een overtuigende manier te geven
- U functioneert (nog) niet goed (meer) in bepaalde leiderschapsvaardigheden (bv. geven van feedback, motiveren van uw medewerkers, bepalen van objectieven, evalueren van uw medewerkers,...)
- U functioneert niet (goed) (meer) omwille van negatieve stressbeleving of burnout

Doelstellingen

Na het volgen van dit Individueel Coachingtraject zal u

- Beschikken over nieuwe inzichten/methodes/technieken
- In staat zijn deze toe te passen in uw dagdagelijkse werking en deze te verankeren
- Zich zekerder voelen én performanter zijn

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

E-Learning

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

Iedereen die zich verder wenst te ontwikkelen en (nog) performanter wenst te worden in een bepaalde situatie en/of competentie

VEREISTE VOORKENNIS

Basic level: onderricht vooral theoretische concepten om zo een algemeen overzicht bij te brengen (initiatie).

PROGRAMMA

Inhoud

Gemiddeld ziet een individueel Coachingstraject er als volgt uit:

- Intake tussen u (Coachee) en Coach (1 uur)
- Daarop aansluitend Intake tussen u, uw Manager en Coach (1 uur)

Doel: Aligneren rond doelstellingen van het Coachingstraject - Rol van de Coachee, de Manager en de Coach - Methodologie

- 3 à 4 coachingsessies (van gemiddeld 1,5 uur) tussen u en de Coach
- Afsluitsessie tussen u, uw Manager en de Coach (1 uur)

Doel: elkeen koppelt terug rond de vastgestelde vorderingen en wat hiertoe heeft bijgedragen - Acties worden gedefinieerd om het aangeleerde verankerd te houden en om te bepalen hoe u en uw Manager hierin beiden een positieve rol blijven spelen.

Praktische informatie

Duurtijd: 3 à 4 coachingsessies

Uren: 1,5 uur (1 lesuur per dag)

Plaats: De coachingsessies vinden plaats op een onderling overeengekomen plaats. Dit kan zowel in digitale vorm zijn als een coaching 'al wandelend' in de natuur.

Extra info:

- Een individueel Coachingtraject verloopt volledig in confidentialiteit tussen u en de Coach;
- U bepaalt als Coachee zelf wat u van uw coachingtraject deelt met uw Manager met de bedoeling hem/haar optimaal mee te betrekken in dit veranderingsproces;
- Een individueel coachingtraject duurt gemiddeld tussen 3 à 6 maanden;
- De coachingsessies vinden plaats op een onderling overeengekomen plaats. Dit kan zowel in digitale vorm zijn als een coaching 'al wandelend' in de natuur
- De Coach blijft doorheen het ganse coachingtraject - naast de coachingsessies - ook beschikbaar per Email, per telefoon,

METHODOLOGIE

Vorm: Individueel traject