

Fit your future!

Wil jij jezelf ontwikkelen op een bepaald gebied? Vind je bepaalde situaties lastig of gaat de samenwerking met bepaalde collega's moeizaam?

Bij individuele coaching, begeleiden we jou om stappen te zetten bij jouw ontwikkelvraag. In een aantal gesprekken verken je deze vraag of behoefte, gekoppeld aan jouw werksituatie. Je werkt toe naar doelen die je vooraf stelt. We onderzoeken welke kwaliteiten je in kunt zetten en welke competenties je nog kunt ontwikkelen. Als het gaat om nieuw, effectiever gedrag, oefenen we met lastige situaties uit jouw eigen praktijk.



Individuele coaching

Individuele coaching is een mooie, intensieve manier om met persoonlijke ontwikkelvraagstukken aan de slag te gaan. De redenen hiervoor zijn divers. In sommige gevallen ontstaan er op de werkvloer vragen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld over leiderschap, stijl van communiceren of omdat iemand vastloopt in zijn/haar werk. In andere gevallen komen er ontwikkelpunten naar voren naar aanleiding van een assessment of een persoonlijk ontwikkel plan (POP). Quiris geeft aandacht aan alles wat de kandidaat nodig heeft om zich verder te ontwikkelen. Ieder coachprogramma is maatwerk en is toegespitst op de situatie en toekomst van de medewerker en organisatie.



Hoe ziet individuele coaching er uit?

Voorafgaand aan een coachtraject vindt altijd een intake plaats. In dit gesprek gaan we na waar de behoefte aan coaching ligt. Op basis van dit gesprek schrijven we een voorstel op maat ten aanzien van doel(en), inhoud en aanpak. Na akkoord maken we de praktische afspraken. Ieder coachtraject beslaat een periode waar de coachee (de gecoachte) en de coach in verschillende sessies contact hebben. Ieder contactmoment wordt afgesloten met een persoonlijke opdracht om tussentijds mee aan de slag te gaan. De coaching kan indien gewenst ook online plaatsvinden.

De coachcontactmomenten kunnen worden uitgebreid met e-coaching. Binnen de e-coach omgeving kan de coachee successen delen, vragen stellen en bijvoorbeeld casussen voorleggen. De coach kan hierop reageren, opdrachten geven of informatieve filmpjes delen. Coach en coachee kunnen binnen de e-coach omgeving ook met elkaar chatten. De e-coaching biedt een laagdrempelige manier om ook tussentijds contact te hebben. Het ondersteunt de coachee om de geleerde vaardigheden ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen en eigen te maken.

Voorbeeldvragen

Ik vind het lastig om te delegeren of los te laten en heb het daardoor altijd te druk. Nu dreig ik overwerkt te raken, hoe kan ik dat anders doen?

In mijn team zitten een aantal dominante medewerkers, hoe kan ik hen beter aansturen?

Ik heb vaak kleine en grotere conflicten met anderen. Hoe kan ik effectiever samenwerken met collega's?

Ik ben projectleider van een belangrijk project. Hoe kan ik meer invloed hebben met mijn team op onze omgeving?

Ik wil een volgende stap zetten in mijn carrière maar ik weet niet goed welke. Ik wil graag meer zicht krijgen op mijn kwaliteiten en mogelijkheden. En ik wil graag begeleid worden in het zetten van deze vervolgstap.



Het proces van individuele coaching

De coaching beslaat meestal een periode van 3-6 maanden. Het proces ziet er als volgt uit:

1. Na de aanvraag bij Quiris plannen we een intake in met coachee en/of opdrachtgever.
2. De coachee ontvangt ons inhoudelijk voorstel. Na afstemming wordt het voorstel met investeringsopgave verstuurd naar de opdrachtgever voor akkoord.
3. Integriteit is een belangrijke voorwaarde voor effectieve coaching. Daarom stellen we expliciet vooraf in ons voorstel het speelveld vast van proces, communicatie en mogelijke evaluatiemomenten.
4. Na akkoord worden de afspraken ingepland en praktische informatie uitgewisseld.
5. Tijdens de afgesproken momenten wordt gewerkt aan gestelde doelstellingen. Als zaken meer in de persoon verankerd zijn en hier nog belemmeringen liggen voordat we met praktische vaardigheden of meer inzicht in gedrag en interactie aan de slag kunnen, dan zullen we eerst een slag maken naar onderliggende overtuigingen.
6. Wij zetten vaak een oefensessie met acteur in van een dagdeel. Deze individuele oefensessie is uniek binnen coaching en een effectief leermiddel om in een veilige setting het geleerde verder aan te scherpen en te experimenteren met gedrag.
7. Zowel tussentijds als na afloop is er aandacht voor evaluatie en borging van behaalde resultaten.



Praktische info

De individuele coaching vindt plaats bij Quiris in Ede of in overleg op locatie naar keuze.

Voor een prijsopgave kan je contact opnemen via info@quiris.nl of 0318-551418.