



Werkafspraken

1. Een gelijkwaardige werkrelatie

U hebt ervoor gekozen om met Grada Vink Coaching & Consultancy een coachingstraject aan te gaan.

Beginsituatie & aanleiding, concrete coachvraag:

Doel van de coaching is:

Het werken aan de realisatie van deze doelen is een creatief en motiverend proces dat energie van u vraagt maar u ook veel oplevert. Voor het bereiken van uw doelen hebt u met uw coach een traject afgesproken.

Uw Personal Coach is Deze is uw vaste begeleider en contactpersoon. Vooraleer met de uitvoering van dit traject van start te gaan spreken wij een wederzijdse werkrelatie af op basis van gelijkwaardigheid.

Van uw coach kunt u verwachten:

- ✓ deskundige begeleiding en ondersteuning bij uw ontwikkeling; dit betekent dat u in elk stadium van het traject kunt rekenen op adequate ondersteuning; waar nodig kunnen in overleg met u andere deskundigen worden ingeschakeld;
- ✓ te allen tijde een vertrouwelijke behandeling gegarandeerd; dit betekent dat geen enkele informatie aan derden gegeven wordt tenzij na uw goedkeuring; wel houdt uw coach zich het recht voor collegiaal overleg te hebben in het kader van zijn / haar eigen ontwikkeling (intervisie & supervisie); dit overleg vindt evenwel niet buiten uw medeweten plaats.

Het welslagen van uw ontwikkelingstraject is in hoge mate afhankelijk van uw eigen inzet. U blijft zelf verantwoordelijk voor uw eigen ontwikkeling;

daarom verwacht uw coach van u:

- ✓ dat u actief en open meewerkt in het coachingproces; dit betekent dat u in alle openheid de gesprekken houdt met uw coach; dat u geen informatie achterhoudt en geen verborgen agenda hanteert; dat u zich houdt aan de afspraken die u met uw coach maakt; dat u uw reflectieverslag en eventuele huiswerkopdrachten ook daadwerkelijk uitvoert.

2. Ethische gedragscode NOBCO

Wij werken volgens de Ethische Gedragscode van de Nederlandse Organisatie van Beroepscoaches NOBCO.

3. Personal Coaching is een persoonlijk proces.

Haal er dus zoveel mogelijk uit!

- ✓ Leg een werkmap of -schrift aan, waarin u alles, wat in dit traject aan de orde komt, vastlegt en bewaart. Maak tijdens en zeker na de gesprekken met uw coach aantekeningen. Tijdens deze gesprekken worden zaken geanalyseerd en op een rij gezet. Er worden u wellicht vragen gesteld waar u niet direct antwoord op weet, schrijf ze op, zodat u er later meer aandacht aan kunt besteden. Door aantekeningen te maken en door, na het gesprek, een gespreksverslag te maken, houdt u voor uzelf vast wat voor u belangrijk is en kunt u de rode draad in uw proces ontdekken en vasthouden.
- ✓ Doe eventuele 'huiswerk'-opdrachten.
- ✓ Vertrouw niet op uw geheugen, dat is een (selectieve) zeef; noteer en bewaar alles wat voor u van belang is in uw werkmap:
 - de inhoud en resultaten van de gesprekken met uw coach en de daar gemaakte afspraken;
 - de door u gemaakte opdrachten;
 - de ontwikkelingen die u doormaakt en de inzichten die u verkrijgt.
- ✓ Uw coach verwacht naar aanleiding van ieder gesprek, een reflectieverslag (zie punt 4) van u. Maak dit bij voorkeur op de dag waarop u het gesprek hebt gehad. Dit verslag is voor u een middel om vast te houden wat voor u van belang was in het gesprek en dient voor uw coach als feedback. Hij kan dan beter sturing geven aan de inhoud van uw traject en een en ander beter op uw proces aanpassen.

Uiteindelijk bent u verantwoordelijk voor uw eigen ontwikkeling; u geeft zelf vorm en inhoud aan uw ontwikkelingsproces, en daarmee aan uw eigen leven!

4. Het reflectieverslag

Met behulp van uw coach staat u stil bij uw persoonlijk en professioneel functioneren en uw wensen, doelen en mogelijkheden voor de toekomst. Stilstaan bij is nadenken over, reflecteren op. In dit kader is reflectie gericht op het verwerven van inzicht in en bewustwording van uw functioneren, uw wensen, uw doelen, belemmeringen en mogelijkheden. U gaat meer bewuste keuzes maken, u leert anders omgaan met obstakels, u ziet nieuwe, andere perspectieven. Dit is een creatief en motiverend proces dat niet makkelijk is en u zeker energie zal kosten, maar u ook nieuwe energie oplevert. Uw coach begeleidt u in dit proces.

Zaak is dat u voor uzelf niet alleen tijd maakt, maar vooral ook dat u een methode vindt en hanteert die u het beste ligt om te reflecteren op het ontwikkelingsproces dat u ingezet hebt. Als u de voor u passende methodiek te pakken hebt, dan kunt u daar ook later nog veel profijt van hebben.

Het de bedoeling dat u na elk gesprek, na elke bijeenkomst een reflectieverslag maakt (als het enigszins kan nog dezelfde dag) waarbij u stilstaat bij:

- ✓ wat er allemaal aan de orde is geweest;
- ✓ wat u in het bijzonder is bijgebleven, wat u heeft aangesproken;
- ✓ of u het ook anders kunt/wilt bekijken en hoe dan;
- ✓ welke conclusies u aan e.e.a. verbindt;
- ✓ wat u er in de praktijk wilt mee doen en hoe u dat wilt aanpakken;
- ✓ welke leerdoelen u zichzelf hierin stelt;
- ✓ welke vragen u nog hebt.

Op deze wijze

- ✓ houdt u de ervaringen die u opdoet voor uzelf vast;
- ✓ worden deze minder vrijblijvend, verbindt u er consequenties aan;
- ✓ ontdekt u de rode draad in uw verhaal;
- ✓ geeft u feedback aan uw coach en kunt u er weer op inhaken.

5. Enkele praktische zaken

Aanvang coachingtraject

Het eerste gesprek vindt plaats op om uur.

Duur, tijd en plaats van de sessies

Een sessie voor Personal Coaching duurt X uur en daar komt de voorbereiding en verslaglegging bij. In totaal wordt dan X uur in rekening gebracht. We hebben een traject afgesproken van voorlopig X sessies.

Afspraken nakomen

Van u wordt verwacht dat u gemaakte afspraken nakomt. Mocht dit onverhoopt echt niet lukken, dan dient u uiterlijk 1 werkdag (24 uur) voor de afspraak ons hiervan te berichten en een nieuwe afspraak te maken. Binnen deze termijn worden de kosten voor de gemiste sessie in rekening gebracht.