

Coaching bij HoekCoaching

Een coach begeleidt jou in het komen tot inzicht. Als je begrijpt waarom je iets doet kom je voor een keuze: ik blijf hetzelfde doen of ik kies voor verandering. HoekCoaching gaat altijd uit van een positieve drijfveer en we kijken samen vooruit. Ook als je gewoon nieuwsgierig bent en bijv. een persoonlijke eigenschap wilt onderzoeken is coaching een veilige en leuke manier om dit te doen.

Mogelijke onderwerpen/hulpvragen:

- Perfectionisme: moet alles altijd perfect en heb je daar last van of loop je daardoor vast? Of vermijd je misschien projecten/opdrachten uit angst voor de perfectionisme? Met de coaching kunnen we hiermee aan de slag. Het kan ook iets zijn waar je nieuwsgierig naar bent en wilt onderzoeken waar dat vandaan komt. Het levert immers ook veel op!
- Zelfverzekerdheid: bijvoorbeeld als het gaat om presenteren. Algemener als het bijvoorbeeld gaat over als persoon ruimte innemen, faalangst, de moeite waard zijn of goed genoeg zijn. Waar komt dit vandaan? Samen kunnen we aan de slag om dit te veranderen. In kleine stapjes kan verandering werkelijkheid worden.
- Conflicten: hoe ga je om met een lopend conflict? Wat kan je doen om het conflict op te lossen? Komt het vaker voor en ben je bewust van jouw eigen aandeel hierin? Samen kunnen we dit onderzoeken en aan de slag met de invloed die jij hebt op het conflict en de andere persoon.
- Verandering: je weet al wel wat je anders wilt, maar het lukt steeds niet. Of je wilt iets nieuws beginnen, maar je begint maar niet en stelt weer uit. Hoe komt dit? Weet je echt wat je wilt? Wat maakt dat je iets wilt veranderen? Samen onderzoeken we dit en kunnen we de verandering waarmaken.
- Zoektocht naar balans: bijvoorbeeld tussen je werk en privé. Je ervaart een disbalans en wilt onderzoeken waar dat vandaan komt. Aan wie ben je loyaal en waarom? Maak je nog wel de juiste keuzes en voor wie?
- Vooruit na een burn-out: je komt uit een periode van burn-out of een andere zware persoonlijke periode en je durft voorzichtig weer vooruit te kijken. Hoe pak je dat aan? Hoe ga je voorkomen in dezelfde valkuilen te stappen. Samen maken we een plan en kan je weer vooruit.
- Zingeving: weet jij eigenlijk wel wat écht belangrijk voor jou is? Wat maakt dat je doet wat je doet? Wat drijft jouw keuzes? Nieuwsgierig? Samen kunnen we het onderzoeken.

Dit zijn wat voorbeelden van onderwerpen/hulpvragen die bij jou kunnen spelen. Niets is zo persoonlijk als jouw hulpvraag, dus twijfel je of coaching iets voor jou is? Je mag altijd vrijblijvend even mailen, appen of bellen om kennis te maken en jouw situatie voor te leggen.

Kijk vooral ook even op: hoekcoaching.nl