



Guiver Freeman

Expertise in Transition Management

Dijkhof 73
6715 DW Ede
The Netherlands

T: +31 (0)318 438177
F: +31 (0)318 438177
www.guiver-freeman.com

Persoonlijke coaching

Coaching betreft wie je bent, waar je heen wilt en hoe je daar het beste kunt komen vanuit je eigen authenticiteit

Bij deze soort coaching speelt de wens van de cliënt om iets in zijn persoonlijke leven te veranderen. De aanleiding hiervoor kan liggen in zijn omgeving of in een persoonlijke bewustwording en motivatie. Coaching gebeurt altijd vanuit vrijwilligheid. Wij bieden cliënten ondersteuning bij een grote verscheidenheid aan thema's. Te denken valt aan time- en stressmanagement, assertiviteit, functioneren op het werk, loopbaanvragen, ondernemen, relaties op het werk en/of privé, gezondheid en welzijn, bezieling, koers bepalen, financiën en/of creativiteit.

Persoonlijke coaches worden ingezet voor het coachen van een individu. In veel gevallen komt de cliënt bij de coach omdat het wenselijk is iets te veranderen. Coaching kan ingezet worden vanuit een veranderbehoefte naar aanleiding van een crisis of wanneer gezocht wordt naar verbetermogelijkheden. Vaak speelt de vraag al een tijdje en is de cliënt eraan toe tot actie over te gaan. Als dit leidt tot de keuze voor een coachingstraject, voert de cliënt thema's aan als:

- Hoe kan ik meer voldoening halen uit mijn loopbaan of mijn werk?
- Hoe kan ik te weten komen wat echt belangrijk is voor mij?
- Hoe kan ik meer betekenis brengen in mijn leven?
- Hoe ontdek ik wat mij werkelijk voldoening geeft?

Voorwaarts... maar eerst achterom kijken

Om het ultieme levensdoel en dus de meest betekenisvolle levensweg van de cliënt te vinden, bekijken de coach en de cliënt eerst samen al die speciale gebeurtenissen of ervaringen in zijn leven waarbij de cliënt zich echt geïnspireerd voelde. Vooral de pieken – de tijden waarin hij zich echt fantastisch voelde, het idee had dat hij echt ergens aan bijdroeg, een echte kampioen was, of de ervaring had dat de tijd stilstond of juist heel snel voorbij ging. Die ervaringen bieden inzicht in de onderliggende waarden en kwaliteiten van de cliënt en dat inzicht is nodig om te weten waaruit hij voldoening haalt.

Doelgericht en betekenisvol leven

De waarden van de cliënt beïnvloeden zijn leven en al zijn beslissingen. De coach en de cliënt kunnen samen uitzoeken of alle waarden voldoende aan bod komen en of er voldoende balans in zit. Desgewenst kunnen zij er meer evenwicht in brengen. Op die manier helpt de coach de cliënt te komen tot een doelgericht en betekenisvol leven. Voor de meeste mensen houdt dat in dat ze weten waar ze staan in het leven, hoe ze verbonden zijn met anderen en hoe ze verschil kunnen maken, een bijdrage kunnen leveren, hun leven ten volle leven.

Wanneer huurt iemand een coach in?

Verreweg de meeste cliënten schakelen een coach in omdat ze behoefte hebben aan een *klankbord* – iemand die echt en goed naar hen luistert, hen een spiegel voorhoudt en hen ondersteunt in het realiseren van uitdagende maar haalbare doelen. Cliënten geven ook wel andere benamingen aan hun coaches, zoals: motivator, vriend, mentor, adviseur, leraar, leermeester, stok-achter-de-deur, voorbeeldfiguur.

Hoe ze hun coach ook noemen, cliënten (of hun werkgevers) verwachten hulp van hun coach bij een grote verscheidenheid aan thema's.

Hoe een persoonlijke coach bijdraagt

Het ontdekken van je verlangens en ambitie en hoe je met focus, betekenisvol, kan leven is een groot avontuur. Een coach kan ondersteunen in die ontwikkeling naar zelfsturing.

Bij ondernemers of (senior) managers kan de persoonlijke coaching leiden tot *Ondernemerscoaching* of *Executive Coaching*. Zie hiervoor de aparte brochures.

Resultaten van coaching

Uit onderzoek blijkt dat 98% van de cliënten stelt dat de investering in coaching het geld zeker waard is. Maar liefst 70% vindt het zelfs heel waardevol. Cliënten geven aan dat hun afgeronde coachingstrajecten hebben geleid tot onder andere:

- Betere zelfkennis
- Betere doelstellingen
- Een evenwichtiger leven
- Zelfvertrouwen en assertiviteit
- Ontdekking van mogelijkheden en kansen
- Verbetering van de kwaliteit van het leven
- Verbetering van gezondheid of conditie
- Verbeterde communicatievaardigheden
- Verbeterde relaties op het werk en/of privé
- Meer energie en plezier in het leven
- Nieuwe vaardigheden
- Verandering in loopbaan
- Meer winstgevendheid van bedrijf
- Start van eigen onderneming

Ondernemingen

In veel gevallen wordt persoonlijke of werkgerelateerde coaching geïnitieerd en betaald door de werkgever van de cliënt. Dat kan voortkomen uit zakelijke argumenten, maar ook uit betrokkenheid bij of waardering voor de werknemer. De coaching leidt in de meeste gevallen tot aantoonbare voordelen voor de onderneming. In de Verenigde Staten is uit een onderzoek in 2001 in een heel grote internationale organisatie gebleken dat de investeringen die men daar had gedaan in individuele coaching van medewerkers maar liefst 529% rendement hadden opgeleverd. Dat getal steeg nog naar 788% toen men de effecten in personeelsbehoud ging meerekenen. In Nederland is cijfermatig nog niet veel bekend over de resultaten van coaching, inhoudelijk wél. De inhoudelijke onderzoeksresultaten sluiten aan bij die uit de VS. Zij tonen verbeteringen in productiviteit, kwaliteit, organisatiecultuur, klantgerichtheid, klachtenafhandeling, behoud van medewerkers, kostenbeheersing, winstgevendheid, omzet, leiderschap, samenwerking in teams, relatie met collega's en werknemerstevredenheid.

Coaches van Guiver Freeman

Guiver Freeman biedt u de gelegenheid om vrijblijvend kennis te maken met de coach in een kosteloos intakegesprek. Zo kunt u bepalen of u de zo belangrijke klik voelt met deze coach.

De coaches van Guiver Freeman:

- zijn allen gericht opgeleid en geaccrediteerd, scholen zich regelmatig bij en doen aan intervisie;
- hebben duidelijke en blijvende **resultaten** behaald met hun cliënten;
- **schrijven** en publiceren regelmatig columns, artikelen, boeken en zijn actief ten behoeve van **opleidingen** in het vak;
- zijn en blijven altijd **praktisch**, pragmatisch en **oplossingsgericht**;
- houden zich aan de Ethische Gedragscode Nederlandse Beroepscoaches.

Onze coaches hebben verschillende specialismen.

Coach-bemiddelingsservice

Margriet Guiver-Freeman, de directeur van Guiver Freeman, heeft bovendien jarenlange ervaring in het maken van goede combinaties tussen coaches en cliënten. Wij kunnen dan ook op basis van uw behoefte geschikte coaches (eventueel ook in het buitenland) voorselecteren. Na een vrijblijvend kennismakingsgesprek met deze kandidaten kiest u zelf, eventueel in overleg met Margriet, de coach naar wie uw voorkeur uitgaat.

Meer weten? Bel Margriet Guiver voor een vrijblijvende kennismaking of voor meer informatie. U kunt ons ook e-mailen:

margriet@guiver-freeman.com



Guiver Freeman

Expertise in Transition Management

Dijkhof 73
6715 DW Ede
The Netherlands

T: +31 (0)318 438177
F: +31 (0)318 438177
www.guiver-freeman.com