

## **Aanleiding voor een coachtraject**

De aanleiding om dit coachtraject aan te gaan is het verwerken van een relatiebreuk en terug een fijn leven opbouwen

### **Formulering van het gewenste resultaat:**

- Weten hoe je kan bouwen aan je eigen geluk
- Weten hoe je je zelfvertrouwen kan laten groeien
- Je terug een goede mama kunnen voelen voor je kinderen
- Weten hoe je je financiën onder controle kan houden
- Je ex partner een plaats geven en hiernaar handelen op een ontspannen manie, vol vertrouwen

De gewenste resultaten vormen het uitgangspunt voor het coachtraject. Daar waar nodig stel je ze tussendoor bij.

### **Uitgangspunten coachtraject**

Jij bent zelf verantwoordelijk voor de inhoud en voortgang van het traject. Het uitgangspunt is dat jij het beste uit jezelf haalt en jouw zelfaccepterend, zelflerend, zelfsturend en zelfoplossend vermogen verhoogt, met uiteindelijk de gewenste resultaten als effect. Je laat je daarbij leiden door jouw talenten, waarden en ambities.

De Coach zal daarbij het coachproces begeleiden en ondersteunen. Beiden scheppen de voorwaarden voor een veilige en efficiënte manier van werken. Coach en Coachee werken op basis van wederzijds commitment.

### **Werkwijze**

In het coachtraject zijn jouw ervaringen steeds het vertrekpunt. Als het nodig is, zet je deze op papier. We zullen deze ervaringen bespreken en bezien welke andere opvattingen, keuzes en gedragingen ervoor zorgen dat jij effectiever, krachtiger en plezieriger met deze situatie omgaat. We maken gebruik van werkvormen die naast jouw rationele vermogens ook je intuïtie prikkelen, zodat je jouw eigen innerlijke wijsheid en oplossend vermogen zoveel mogelijk benut. Tijdens het hele traject zullen we expliciet stilstaan bij ontwikkelingen die je doormaakt. Ook jouw wijze van reageren kunnen we tijdens de coachsessies als leermateriaal gebruiken.

Als coach werk ik volgens de Internationale Ethische Code die door de Belgische coachfederatie is vastgesteld als leidraad voor professioneel en integer handelen.

### **Voortgang en afstemming**

Jij gaat na elke samenkomst concreet aan de slag met hetgeen je geleerd hebt. Jij blijft degene die eigen keuzes maakt en de koers uitzet. Je maakt na elk gesprek een reflectieverslag over hetgeen je geleerd hebt en gaat concreet in jouw leefsituatie aan de slag met het geleerde uit de sessies. Je bespreekt elke bijeenkomst de effecten op je functioneren.

### **Vertrouwelijkheid**

De inhoud van onze gesprekken is vertrouwelijk. Dat betekent dat ik niet met anderen zal praten over de inhoud van de coachsessies, tenzij dit op jouw verzoek zou zijn en we dit op voorhand besproken hebben. Ik werk in overeenkomst met de richtlijnen van GDPR en de privacywetgeving.

### **Locatie en duur van het coachtraject**

De gesprekken vinden plaats in Sint-Truiden, Schurhoven 61.

Dit traject bestaat uit 8 contactmomenten van 60 of 90 minuten. Je krijgt huiswerk mee om tussen de contactmomenten aan te werken. Zo kan je immers sneller groeien naar een gelukkig leven.