



# Willeke Heinen

## Counseling en Coaching

### **Wat is coaching?**

Coaching is een vorm van individuele of teamgerichte begeleiding. Coaching bevordert op professionele wijze en op basis van vertrouwen het herstel en evenwicht van de cliënt of team.

Als coach ondersteun en begeleid ik personen bij situaties in zijn/haar werk of privéleven die zij ongewenst, pijnlijk, ongemakkelijk of frustrerend vinden. De coach helpt de cliënten om de situatie waarmee zij zitten inzichtelijk te maken en leert hen beter omgaan met de bestaande problemen.

De kernwaarden van een coach zijn wederzijds respect, luisteren, empathie, zelfkennis, veiligheid, vertrouwen en gelijkwaardigheid.

Vanuit mijn ervaring en opleiding heb ik een breed scala aan mogelijkheden waar de cliënt gebruik van kan maken. Ik bied onder meer:

- Individuele en teamgerichte coaching
- Een luisterend oor
- Visualisatie
- Diverse spelvormen
- Creatieve werkvormen (muziek, tekenen etc.)
- (Familie) Opstellingen
- Ontspanningstechnieken
- Mindfulness
- (Energetisch) lichaamswerk
- Wandelcoaching

In overleg met de opdrachtgever/cliënt maak ik gebruik van bovenstaande technieken.

### **Waarom kan coaching mijn bedrijf helpen?**

Coaching is een effectieve methode om ziekteverzuim, motivatieproblemen of andere arbeid gerelateerde problemen op te lossen. De bron hiervan kan in de werksfeer maar ook in de privé situatie liggen.

Kortdurende, oplossingsgerichte begeleiding van de medewerker of het team is dan essentieel bij het vinden van een oplossing en het terugdringen van het ziekteverzuim.

Preventie is daarom een belangrijk toepassingsgebied van coaching. De kosten van ziekteverzuim of vermindering van prestaties zijn immers veel hoger dan de kosten van een kortdurend preventief coaching traject.

Coaching kan o.m. worden ingezet bij de volgende arbeid gerelateerde situaties:

- Stress, overspannenheid en burn-out
- Verzuimpreventie en re-integratie
- Motivatieproblemen
- Problemen voortkomend uit de aard van de werkzaamheden
- Aanpassingsproblemen bij verandering van functie of bij organisatieveranderingen
- Verbeteren van persoonlijke effectiviteit en communicatie in de werksituatie
- Samenwerking en communicatie verbeteren binnen het team
- Problemen uit de privésfeer die van invloed zijn op het werk

## De werkwijze

In gesprekken en met behulp van oefeningen, bespreekt en onderzoekt de cliënt of het team het probleem met de coach.

Het coaching traject bestaat uit de volgende fasen:

- Het creëren van een goede relatie tussen coach en cliënt/team en het vaststellen van de hulpvraag
- Het proces in gang zetten om de cliënt/team zelf inzicht te laten verkrijgen in eigen functioneren en eigen mogelijkheden
- Het stimuleren en motiveren tot het maken van stappen
- Het verankeren van het bereikte resultaat en inzichten en het stimuleren van verdere groei en ontwikkeling van de cliënt
- Het concreet toepassen van de inzichten in het dagelijkse leven en werk van de cliënt/team.

Vertrouwen is een essentiële voorwaarde voor coaching. De coach is gebonden aan een ethische code die hem verplicht het besprokene onder zijn of haar beroepsgeheim te houden, ook wanneer het coaching traject betaald wordt door een derde partij, zoals een werkgever, een reïntegratiebedrijf of een Arbodienst. Alleen met toestemming van de cliënt wordt de informatie met derden gedeeld.

Bij individuele coaching van een werknemer bij stress gerelateerde klachten krijgt de werknemer een test voorafgaand aan het coaching traject. Na het traject krijgt cliënt de test nogmaals voorgelegd. De testuitslagen worden met de cliënt besproken.

Tijdens het eerste consult krijgt de werknemer een werkboek. In het werkboek staan oefeningen en opdrachten die gedurende de consulten worden gebruikt en geoefend.

De gesprekken met een individuele werknemer duren 60 minuten. Het aantal gesprekken is afhankelijk van de probleemstelling. Na elk consult wordt er 'huiswerk' meegegeven.

Ik ben aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Coaching (AbvC) en de RBCZ.

## Preventieve coaching levert jouw bedrijf de volgende voordelen op:

- Het bespaart hoge ziektekosten door uitval
- Het verhoogt de productiviteit en vitaliteit van de medewerker(s)
- Het verhoogt de continuïteit van uw bedrijf
- Het verbetert de dienstverlening
- Het creëert een prettige werksfeer

Wil je weten wat ik voor jouw bedrijf kan betekenen?

Bel 06 46 228 223 of mail naar [info@willekeheinencounselingencoaching.nl](mailto:info@willekeheinencounselingencoaching.nl)

Willeke Heinen

ABvCregistercounselor®