



> COACHING

Hoe graag mensen, individueel of in teamverband, het beste van zichzelf willen geven: op eigen kracht lukt het ze vaak niet. Soms ligt de oplossing vlak voor hun voeten en kijken ze er overheen. In andere gevallen is er de vicieuze cirkel die maar niet doorbroken kan worden. Ook kunnen bepaalde gedachten en/of ideeën iemands groei belemmeren, of wordt door drukte nauwelijks stilgestaan bij eigen handelen, laat staan bij wat men 'echt' wil.

WAT IS COACHING?

Coaching vergroot en verdiept iemands zelfinzicht en de bewustwording van eigen handelen, gedrag en motivaties.

Hierdoor komen eigen doelen en drijfveren duidelijker in beeld en wordt zelfvertrouwen opgebouwd. Dit helpt bij het (durven) nemen van beslissingen, maken van keuzes en het nemen van verantwoordelijkheid. Doel is persoonlijke ontwikkeling waardoor iemand zijn/haar potentieel nog beter kan benutten.

Coaching ondersteunt mensen en organisaties bij vragen op het gebied van:

- > Loopbaanontwikkeling, zoals 'welke volgende stap past bij mij?
- > Functioneren, zoals 'waarom loop ik steeds vast in bepaalde situaties?'
- > Work-life balans, zoals 'hoe krijg ik werk en privé beter in balans?

- Coaches help clients plan ways to get to their future vision, with a high probability of success -

Frederic M. Hudson

- > Verzuim, zoals 'hoe komt het dat in ons team veel wordt verzuimd?'
- > Communicatie en samenwerken, zoals 'hoe kunnen wij als team succesvoller worden?'
- > Organisatieverandering, zoals 'de organisatie verandert; hoe verander ik mee?!'
- > Leiderschap, zoals 'hoe krijg ik mijn team op een lijn?'
- > Management Development, zoals 'hoe vul ik mijn (nieuwe) managementtaken strategisch(er) in?'

Het proces

Ieder traject start met een intake-gesprek ter kennismaking en om de vraagstelling helder te krijgen. Op basis hiervan wordt een voorstel gemaakt. Zodra dat is geaccordeerd kan het traject beginnen. Indien coaching wordt betaald door de werkgever, start en eindigt het traject met een 3-gesprek coach/medewerker/leidinggevende. Maleene werkt vanuit de volgende uitgangspunten:

1. De rol van de coach

Vragen stellen, luisteren en doorvragen. Dat is de belangrijkste rol van een coach. Vragen helpen de ander zaken zelf te ontdekken, te ervaren en te onderzoeken. Op deze manier ontstaat ruimte voor bewustwording en groei. Instructies, adviezen of richtinggevende suggesties bezitten minder (ontdekkings-)kracht en zijn daardoor minder effectief.

AANPAK

Ieder coachingstraject is anders. Iedere vraag en iedere situatie verschilt. De kracht van coaching is dat het een individueel traject is gericht op het bereiken van resultaten. De duur, frequentie, de werkwijze en de locatie worden tijdens de intake in overleg bepaald. Over het algemeen bedraagt de looptijd van een traject een periode van 4-6 maanden. Bij loopbaanvragen wordt meestal gewerkt met één of meerdere blokken van 4 sessies.

> COACHING VERVOLG

2. De hele persoon

Bij coaching gaat het om de hele mens. Nu en in de toekomst. Werk en privé zijn wellicht als twee 'werelden' te scheiden, de persoon is dat niet. Bovendien geldt dat vraagstukken waar mensen in hun werken tegen aan lopen, vaak ook thuis gelden en vice versa. Ook gaat het om een evenwicht tussen ratio en gevoel. Alleen een integrale aanpak levert heldere en concrete resultaten.

3. De agenda

De klant bepaalt de agenda en wat het traject moet opleveren. Dat is het grote verschil met leren. Bij coaching bestaat geen vast programma. De coach mag weliswaar vanuit een bepaalde visie of model werken en een min of meer vaste structuur gebruiken, maar de klant bepaald wat wordt besproken.

4. Gelijkwaardig

Coach en gecoachte werken samen als gelijke partners. Als collega tot collega, volwassene tot volwassene. De samenwerking is gebaseerd op respect zonder

(voor)oordelen. Als dat ontbreekt is de kans op resultaat nihil.

5. Veranderen en actie

Bij coachen gaat het om veranderen en (in) actie (komen). Dat is de kern en dat vraagt van de gecoachte om kritisch naar zichzelf te kijken. Het meeste wordt uit een coachingstraject gehaald wanneer de gecoachte echt stappen wil zetten en daar tijd en energie voor heeft. Hij/zij moet er dus klaar voor moet zijn. Is dat niet het geval, dan kan beter worden gewacht.

INTERVISIE

Intervisie is een 'collegiaal' groepstraject. Bijvoorbeeld van een groep leidinggevendenden of high potentials. Bij intervisie reflecteren de deelnemers onder leiding van een professionele coach op het eigen handelen en denken. Doel is (nog) beter te functioneren in het werk. Het gaat om het onderzoeken van zogenaamde 'blinde' vlekken, dilemma's, lastige situaties, vanzelfsprekendheden, eigen gedrag enzovoorts. Door in een

groep aan deze thema's te werken, vergroot intervisie het eigen leervermogen en dat van de organisatie. Vaak ontwik-

kelen intervisiegroepen een dusdanig sterke band dat zij na het traject blijven voortbestaan.

RESULTAAT

Het doel van coaching is om met cliënten samen te werken in een uitdagend, creatief leerproces dat hen inspireert om het maximale uit hun professionele en persoonlijke potentieel te halen (definitie ICF). Voor organisaties ligt de waarde van coaching op het gebied van motivatie en betrokkenheid van medewerkers, betere prestaties, lager verzuim en verloop, duurzame inzet/ontwikkeling van medewerkers, betere communicatie en samenwerking.

Maleene de Ridder is gecertificeerd coach. Zij is opgeleid aan het Hudson Institute in de VS, een toonaangevende organisatie op het gebied van coaching, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Kenmerkend voor hun aanpak zijn het 'Leading from Behind' principe, de Cycle of Renewal en de brede aandacht voor veranderingsprocessen bij mens en organisatie. Maleene coacht face-to-face, via de telefoon, via Skype of

een combinatie daarvan. Ook maakt zij gebruik van e-coaching en coacht in het Nederlands, als in het Engels. Dit maakt haar werkgebied in principe 'onbegrensd'. Maleene is lid van het coachnetwerk van de Academie voor Medisch Specialisten en is aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) en de International Coach Federation (ICF). Zij werkt conform de gedragsregels van deze organisaties.

