

G & Nieuws

Nieuwsbulletin

April 2009



Als jong meisje was ik dol op paarden. Toen we een keer naar een nicht gingen was ik opgetogen dat zij een paard had. Deze liep los in het weiland en ik wilde het paard dolgraag berijden. Met behulp van één van mijn broers lukte het mij om op het paard te klimmen. Dit hield echter niet lang stand, ik werd eraf gegooid. Mijn eerste impuls was: direct er weer op klimmen. En dat deed ik ook. Pas veel later realiseerde ik mij dat het berijden van een vreemd paard zonder zadel niet zonder gevaar kon zijn.

Wat heeft dit met coaching te maken? Met mijn coaching leer ik coachees hun paard opzadelen, ik geef hen instructies om steviger in het zadel te blijven zitten en laat hen dan zelfstandig het dier beteugelen.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Enkele beproefde methoden die ik in mijn praktijk toepas:

1. Een holistische benadering, de mens benaderen als geheel. Een medewerker is meer dan iemand die in dienst is van het bedrijf. De verschillende rollen die iemand heeft (echtgenoot, ouder, sportlid, kerkganger, werker e.d.) zijn van invloed op zijn/haar functioneren. In de coaching heb ik hier zorg voor. Een middel die ik gebruik is de levenscirkel, waarbij de coachee kan aangeven aan welk levensgebied de meest en minste tijd wordt besteedt en wat de coachee hiervan vindt. Met als doel een betere werk-privé balans.
2. NLP is een modewoord, dit is het een verzamelnaam voor verschillende therapievormen. NLP is bekend geworden door Emile Ratelband. Wanneer je 'Tjakaa' weglaat, blijft er iets wezenlijks over. Je hebt zelf invloed over hoe je over jezelf denkt. Dit heeft effect op wat je uitstraalt en dus ook op hoe anderen jou beleven. Wanneer je jezelf aanleert dat je mogelijkheden hebt en dat die onbeperkt zijn, dan zijn die er ook.
3. De rationele emotieve therapie (RET) is het meest zichtbaar en werkbaar wanneer je de 4 G's (!!) kunt toepassen. Wat zijn de 4 G's: een gebeurtenis brengt jou tot bepaalde gedachten, hier krijg je bepaalde gevoelens bij wat leidt tot een bepaald gedrag.
4. Mindmappen is een methode om lastige vraagstukken op een andere wijze te benaderen. Namelijk het 'out of the box' leren denken. Mindmappen komt voort uit het associëren en brainstormen, maar dan via een bepaalde structuur. Het zet mensen weer even op een ander spoor.
5. We zijn gewend om te denken in termen van problematieken. Mensen kunnen klagen. Binnen het oplossingsgericht werken is het niet zo relevant wat er mis is, maar wat je

eraan gaat doen. Welke mogelijkheden heb je? Een mooi voorbeeld van oplossingsgericht werken is de wondervraag, die jou in staat stelt om even buiten je veilige wereld te stappen en naar de wereld te kijken alsof jij die gecreëerd hebt. En wat betekent dit voor je. En welke stappen kun je nu nemen om jouw wereld zo te maken?

Hoe kom je tot resultaatgerichte coaching?

- ✚ LSD, luisteren, samenvatten en doorvragen
- ✚ vanuit authenticiteit, als coach werk ik met mijn persoonlijkheid als basishulpmiddel
- ✚ respectvolle nieuwsgierigheid, wie ben jij en wat maakt dat jij zo handelt zoals je doet? Vertel het mij en ik hou je een spiegel voor opdat jij ook jezelf leert zien
- ✚ mijn analytische vermogen welke ervoor zorgt dat ik snel tot de kern kom waarbij ik coachees motiveer op hun nieuw verworven inzichten om te zetten in actief handelen.

Wat zijn de resultaten van Gécoaching?

Een aantal coachees zijn met meer vertrouwen hun huidige functie blijven vervullen waarbij zij beter functioneren en hierdoor efficiënter werken. Een coachee is terug naar haar oude functie omdat zij zich daar beter op haar plek voelde. Een aantal heeft de stap genomen om intern een andere functie te accepteren en anderen hebben het gewaagd om extern te solliciteren. Een paar heeft hun eigen bedrijf geherstructureerd. De gemene deler van deze coachees is dat zij allen een verandering hebben doorgemaakt wat hen verder bracht in groei en ontwikkeling. En dat heeft te maken met mijn eigen passie: anderen aanzetten tot persoonlijke groei en ontwikkeling.

Voor de komende tijd wens ik jou veel inspiratie toe, een vriendelijke groet,

Gé Sijm

www.gecoaching.nl

06-38927271

Wat is nieuw?

Tegenwoordig kun je op de website de algemene voorwaarden vinden.

Disclaimer

Dit nieuwsbulletin van Gécoaching stuur ik jou omdat ik je regelmatig op de hoogte wil houden van de activiteiten van Gécoaching. Mocht je een ander hiermee ook willen verblijden, aarzel dan niet en stuur 'm door (mijn dank hiervoor). Wil je liever geen G & Nieuws meer ontvangen of wil je reageren? Stuur dan een mailtje naar: info@gecoaching.nl . Dank je wel voor jouw belangstelling.