

# Coachtraject op maat

Met nieuwe inzichten  
sneller op je doel af



# De essentie van coaching

Welke functie je ook hebt of wat je situatie ook is, er zijn altijd uitdagingen. Meestal los je die gewoon zelf op, maar sommige zaken, gedachten of gedragingen zijn hardnekkig. Soms blijven problemen wat langer bij je. Juist in dat geval is het slim om met een coach van gedachten te wisselen. Dit is effectief en scheelt je onnodig tijd- en energie verlies.

Coaching is een gestructureerd en doelgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze de gecoachte aanzet tot effectief gedrag door:

- bewustwording en persoonlijke groei
- het vergroten van zelfvertrouwen en
- het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden

Onze coaches gebruiken hiervoor tools, inzichten, jarenlange ervaringen en een gestructureerde aanpak volgens het GROW model (het coach groei model).

“In een korte tijd werd er zoveel duidelijk. Dit had ik eerder moeten doen”

## Het traject

De coach heeft als doel om jouw persoonlijk ontwikkelingsproces te ondersteunen en te versnellen. De coach staat aan de zijlijn en kan daardoor vaak zaken sneller en makkelijker benoemen. Daarnaast is een coach in staat om de lastige vragen te stellen. Vragen die jezelf vaak over het hoofd ziet of onbewust uit de weg gaat.

Tijdens de coaching focussen we op de stappen -groot of klein- die jij kunt zetten en die passen bij jouw situatie. Onze coaching is gericht op positieve actie.

Per4mance biedt een coachtraject op maat bestaande uit:

- 5 coachgesprekken van elk 90 minuten
- tussentijds online support voor tips, tricks en klankborden
- huiswerk opdrachten voor direct resultaat
- Totale kosten: € 1.095,- (ex.btw)

# Persoonlijk en concreet

Om effectiever en energiekeer te werken en leven is gedragsverandering nodig. Gedrag dat beter bij jou en jouw nieuwe doelen past. Bij ons vind je persoonlijke coaching die op basis van praktijkkennis, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), TA (Transactionele Analyse) en gangbare psychologie inzicht geeft.

Dat betekent:

- inzicht in patronen van jouw gedrag
- inzicht in concrete manieren om te veranderen
- een duidelijk stappenplan

## Stap 1

### Gewenst resultaat

- Wat wil je bereiken?
- Wat is de meest ideale uitkomst?
- Wat wil je dat er dan anders is?
- Hoe ziet het beste resultaat eruit?

## Stap 2

### Realiteit

- Wat is de huidige situatie?
- Wat heb je tot nu toe gedaan?
- Wat is hiervan het effect?
- Wat mist er?

## Stap 3

### Opties en blokkades

- Wat is er wel mogelijk?
- Welke opties en acties zouden op dit moment helpen?
- Welke kun je op korte termijn in gang zetten?

## Stap 4

### Weg voorwaarts

- Wat ga je concreet doen?
- Welke rituelen ga je opstarten?
- Hoe voorkom je dat je jezelf tegenhoudt?
- Hoe kun je jezelf verantwoordelijk houden?

## Vragen?

Vraag je je af of deze aanpak jou zou kunnen helpen? Bel of mail ons en een van onze coaches gaat dan graag met jou in gesprek.

**T** 06 - 46 74 08 86

**E** info@per4mance.nl

**www.per4mance.nl**

# Het team van Per4mance



**Marcel van Wiggen**

Trainer / Coach /  
Adviseur / Managing  
partner / Schrijver



**Gerard Vriens**

Coach / Trainer /  
Adviseur /  
Managing partner



**Frits Galle**

Adviseur / Coach /  
Trainer /  
Managing Partner



**Anniek Stoutjesdijk**

Trainer / Coach  
/ Adviseur /  
Verandermanager



**Wim Meinderts**

Trainer / Adviseur  
/ Coach /  
Verandermanager



**Chantal Nuijten**

Officemanager /  
Accountmanager /  
Alleskunner

**Per4mance!**

Hofstraat 8 | 4741 AK Hoeven, Nederland

**T** 06 - 46 74 08 86

**E** [info@per4mance.nl](mailto:info@per4mance.nl)

**www.per4mance.nl**