



## **Haal het beste uit u zelf!**

met coaching door Oosting & Van Hoof

- **'Ik ga de laatste tijd steeds vaker met tegenzin naar mijn werk. Wat kan ik hieraan doen?'**
- **'Ik loop steeds tegen dezelfde problemen met collega's aan. Hoe kan ik hier anders mee om leren gaan?'**
- **'Hoe ik ook mijn best doe, het lukt me maar niet om mijn werk op tijd af te krijgen. Wat doe ik verkeerd?'**
- **'Ik wil voorkomen dat iedereen al het werk op mijn bordje gooit. Hoe kan ik leren om "nee" te zeggen?'**

**Herkent u zich in één van bovenstaande vragen dan kan coaching wellicht uitkomst bieden. Coaching is bestemd voor iedereen die in zijn werk beter en prettiger wil functioneren en zich als persoon verder wil ontwikkelen.**

**Oosting & Van Hoof heeft ruime ervaring met het coachen van mensen op diverse niveaus en in verschillende functies in zowel de profit- als de nonprofit-sector.**

### Andere bril

Als u het gevoel heeft dat u over voldoende capaciteiten beschikt maar in uw huidige functie niet voldoende tot uw recht komt, helpt coaching u op weg. Coaching is een intensieve vorm van persoonlijke begeleiding. Het maakt u bewust van uw kwaliteiten, maar ook van bepaalde gedragspatronen. U kijkt als het ware door een andere bril naar u zelf. Dit geeft u meer inzicht. Daardoor bent u in staat nieuwe keuzes te maken.

### Persoonlijke coach

Coaching vindt altijd één op één plaats. U krijgt een persoonlijke coach die u tijdens het gehele traject terzijde staat. Hij of zij denkt met u mee, doet suggesties en fungeert als uw persoonlijke vraagbaak én klankbord.

### Werkwijze

Het traject start met een kennismakingsgesprek met uw persoonlijke coach. Hierin komen de knelpunten in uw huidige situatie aan bod. Op basis van dit gesprek legt uw coach, samen met u, een aantal concrete doelstellingen vast én stelt een plan van aanpak op. In de vervolgesprekken worden situaties geanalyseerd, ervaringen geëvalueerd en afspraken over vervolgacties gemaakt. De gesprekken worden ondersteund met concrete opdrachten en oefeningen. Uw coach sluit het traject af met een korte evaluatie en feedback.

Alle inhoudelijke informatie wordt door ons uiteraard vertrouwelijk behandeld.



**OOSTING & VAN HOOFF**  
Loopbaanbegeleiding en outplacement



## Globale stappen coachingstraject



### Thema's

Tijdens het coachingstraject kunnen diverse thema's aan bod komen. Enkele voorbeelden:

- samenwerking;
- structuur aanbrengen in uw werk;
- leiding geven;
- communicatie;
- energiebalans;
- plezier in het werk;
- persoonlijke uitstraling;
- conflicten op het werk;
- timemanagement.

### Duur

Het coachingstraject is per persoon verschillend. De coach bepaalt, in nauw overleg met u, het aantal en de frequentie van de gesprekken. Gemiddeld vinden zo'n zes gesprekken per traject plaats.

### Resultaat

U krijgt meer inzicht in uw valkuilen én uw kwaliteiten. Hierdoor gaat u beter functioneren en krijgt u weer meer plezier in uw werk.

### Waarom Oosting & Van Hoof?

Coaching is een van de instrumenten die Oosting & Van Hoof inzet om mensen te begeleiden in hun persoonlijke ontwikkeling, naar een nieuw perspectief of een andere baan. Ook voor loopbaan- en outplacementbegeleiding kunt u bij ons terecht. Oosting & Van Hoof werkt uitsluitend met ervaren adviseurs. Uw vraag is daarom bij ons in vertrouwde handen.

### Meer informatie

Wilt u meer informatie over coaching of een van de andere diensten van Oosting & Van Hoof? Aarzel dan niet en maak een afspraak voor een vrijblijvend advies.

**Oosting & Van Hoof**, Adourlaan 3, 5691 RC Son  
tel. 0499 - 49 68 86, fax 0499 - 49 63 51  
e-mail: [info@oostingvanhoof.nl](mailto:info@oostingvanhoof.nl)  
website: [www.oostingvanhoof.nl](http://www.oostingvanhoof.nl)

**Werken aan perspectief**



**OOSTING & VAN HOOF**  
Loopbaanbegeleiding en outplacement