

Praktijkvoorbeelden coaching

Bijvoorbeeld Alex: vader zonder strijd

Alex (alle namen op deze pagina zijn gefingeerd) was in een voortdurende strijd met zijn puberzoon verwickeld. Het gezinsleven leed daar ernstig onder. In 10 gesprekken hielp ik zijn houding en gedrag thuis te veranderen. Uitgangspunt: een vader hoort zich niet mee te laten slepen en moet op een wijze manier de rust bewaren. Thuis paste hij nieuwe manieren toe die we tijdens de coachgesprekken hadden geoefend. In tijd van 3 maanden had Alex zichzelf ontwikkeld tot een betere vader.

Bijvoorbeeld Jort: leren verbinden via e-coaching

Jort stuurt een team van 15 mensen aan bij een organisatie in het oosten des lands. Hij had moeite met de verwachtingen die vooral de jongere mensen op zijn afdeling van hem hadden: coachen in plaats van controleren, verbinden in plaats van verdelen. De eerste 2 gesprekken voerden we in mijn praktijk, de volgende 3 via Skype en de laatste 2 op locatie. We ronden het traject af met 2 teamsessies. Een half jaar later was de productiviteit in het team van Jort met 50 procent gestegen.

Bijvoorbeeld Esther: nieuwe fase na de echtscheiding

Toen Esther voor het eerst bij mij kwam, voelde zij zich klein, onbelangrijk en onbetekenend. Haar relatie zat in het slop en zijzelf ook. Na 8 gesprekken was er een opvallende verandering: ze rechtte haar rug, nam de verantwoordelijkheid voor haar leven en haar kinderen en ging met hen op zichzelf wonen. Ze komt nog elke maand voor een coachgesprek. "Voor het periodieke onderhoud", zoals ze dat noemt.

Bijvoorbeeld Boy en Ria: empty nest plus

De zoon van Boy en Ria ging op zichzelf wonen. Doordat zij zich jarenlang te nadrukkelijk op hun zoon hadden gefocust, leken de ouders vergeten te zijn dat zij ook nog echtpaar waren. Bij de leegte door het vertrek van hun zoon kwam een extra uitdaging: hun relatie nieuw leven inblazen. Dat deden zij in 5 gesprekken met overgave en succes.

Bijvoorbeeld Francien: werkdruk

Francien is managing director van een middelgroot bedrijf. Zij ondervond nadelige mentale en fysieke gevolgen van een heel grote werkdruk. Of beter gezegd: van haar onvermogen om grenzen te trekken. In 10 gesprekken –deels in de vorm van wandelcoaching– hielp ik haar de oorzaken van haar grenzeloosheid te vinden en de benodigde zelfwaardering te ontwikkelen. Francien is nu zuiniger op zichzelf.

Bijvoorbeeld Gerard: leren meebewegen

Gerard vervult een topfunctie bij een grote onderwijsorganisatie. Hij is heel geschikt voor die functie, op één eigenschap na: Gerard is onbuigzaam principieel. Nee is nee. Dat levert hem de nodige aanvaringen op, vooral met de ondernemingsraad.

In een serie intensieve gesprekken wordt hem langzaam duidelijk, wat hij in deze functie nog nodig heeft: leren meebewegen. We sporen de oorzaken van zijn betonnen houding op en oefenen intensief hoe het voelt om een ander eens zijn zin te geven.

Gerard werkt nog altijd in dezelfde functie, maar nu tot ieders tevredenheid.