

## Wat kan coaching voor jou betekenen ?

*Je hebt het gevoel dat je vast zit, dat je niet anders kan, dat er geen andere oplossing is...En toch kan je zelf je weg vinden uit deze denktunnel als je aan de slag gaat met een coach.*

### Wat ik voor jou doen ?

Het is mijn taak als coach om jouw vraag helder in kaart te brengen, jou uitdagende vragen te stellen zodat je andere inzichten krijgt, een situatie uit een andere invalshoek gaat bekijken of alternatieven ziet. Deze inzichten stellen je dan in staat om zelf de volgende stap of de oplossing te bedenken voor jouw vraag !

### Hoe verloopt zo'n traject ?

Aan het begin van het traject brengen we jouw vraag in kaart en formuleren we samen één of meerdere doelstellingen. Tijdens de daaropvolgende contactmomenten diepen we je vraag uit, bekijken we die vanuit verschillende invalshoeken tot jij voldoende inzichten hebt om bewuste keuzes te maken die je dichterbij jouw doelstelling(en).

### Welke coachingvormen bestaan er ?

Face-to-face sessies raken stilaan ingeburgerd. Daarnaast bestaat ook e-coaching of combinatievormen. **Afhankelijk van je behoeften kiezen we samen de juiste vorm voor jou.**

- **Wat is face-to-face coaching ?**

Bij face-to-face coaching hebben we sessies van 1,5 à 2 uur. Op het einde van elke sessie spreken we een aantal acties af waarmee je aan de slag gaat. We starten de daaropvolgende sessie met een terugkoppeling van de inzichten. Tussen de sessies hebben we doorgaans geen contact.

- **Wat is e-coaching ?**

E-coaching is een nieuwe vorm van coaching en is de verzamelnaam voor video-coaching, telefoon-coaching, chat en mail-coaching.

- **Wat is mail-coaching ?**

Een specifieke vorm van coaching waarbij onze interactiemomenten binnen een beveiligde onlineomgeving plaatsvinden. Gemiddeld hebben we een tweetal interactiemomenten per week. Bij mail-coaching sturen we niet zomaar berichtjes heen en weer. Ik gebruik een specifieke methodiek om onze relatie stap voor stap op te bouwen en je dichterbij jouw doel.

- **Wat zijn de voordelen van e-coaching ?**

- We hebben meer interactiemomenten waardoor je intensiever werkt aan je doelstellingen.
- Het is gewoon praktisch ; we moeten maar een minimum aantal contactmomenten vastleggen. Het overgrote deel communiceren we via het beveiligd coachingplatform.
- Je bewustwording, de inzichten en het leren gebeuren in kleine stapjes waardoor de kans groter is dat je daadwerkelijk jouw gedrag aanpast of je mindset bijstelt.
- Schrijven is ontzettend krachtig! Het laat je toe om jouw gedachten en gevoelens te ordenen en afstand te nemen waardoor er plaats vrijkomt voor inzichten.



IN-TRANSITION  
— coaching you thru change —

### Op welke manier onderscheid ik mij van mijn collega-coaches ?

- Transparant, gegrond, doortastend en doorleefd karakteriseren mijn stijl.
- Ik kan buigen op een jarenlange internationale ervaring in multinationals.
- Stevige credentials : internationale certificering (PCC niveau volgens het ICF) en een certificering als e-coach (Level II – E-CoachPro)
- Ruime coachingervaring : Op mijn teller staan bijna 2500 coachinguren.
- Een echte professional : Gedurende enkele jaren was ik één van de docenten van het ACTP Coach Certificatieprogramma bij TCS.

### Wat kan ik voor jou betekenen ?

Marijke Van Moldergem, [info@in-transition.eu](mailto:info@in-transition.eu), +32 485 634660