

INDIVIDUELE COACHING

Vrijheid

Bij individuele coaching werkt u in alle rust in uw eigen tempo samen met een coach aan vraagstukken die u wilt uitwerken of onderzoeken. En dat kunnen vragen of vermoedens zijn waarvoor u op het werk, thuis of in groepstrainingen niet altijd de tijd krijgt om die te beantwoorden. En wellicht voelt u zich gewoonweg (nog) niet vertrouwd met het praten over onderwerpen die u liever eerst zelf met een professional wilt kunnen onderzoeken.

U hebt een zakelijke vraag of een persoonlijke. Of een combinatie. Voor OAK maakt dat niet uit. De ervaring leert dat u door coaching meer inzicht krijgt. Bijvoorbeeld over de vraag achter uw vraag. Uw bevindingen werken verrijkend voor het dagelijkse leven.

Soms hebt u vragen die buiten de competenties van OAK vallen. In dat geval kan OAK u vrijblijvend doorverwijzen naar andere professionals.

Missie

Het is OAK's missie om u te begeleiden in het vinden van uw eigen gidsende vermogens. Want die zorgen voor autonomie en vitaliteit van uw leven. Praktisch gezien streeft OAK dus naar een tijdelijke samenwerking met u.

Visie

OAK werkt vanuit de visie dat zelf ontdekken, meer waarde voor u heeft dan de aangereikte kennis van de coach. Uw vraag en inzet zijn daarbij zeer bepalend voor uw resultaat.

WAT DOET OAK DAN?

OAK wil eerst helder krijgen waarvoor u komt. En u kunt dan zelf taxeren of u de coach ziet zitten, of er een 'fit' is. Daarom start OAK met een intakegesprek. Het geeft niet als u niet helemaal weet waarvoor u komt. In de intake onderzoeken we waar u nu staat of waar u heen wilt.

3 succesfactoren:

- 1. Aandacht:** Coaches van OAK hebben zonder overdrijven alle aandacht voor u. Maar ze helpen u niet. Dat doet u zelf. Daardoor komen de meeste waarheden over u en uw plannen vanzelf bovendrijven.
- 2. Uw vertrouwen:** Coaching wordt gedaan op een gewenste locatie (in de praktijk of in een hotel bijvoorbeeld) in een sfeer waar privacy, vertrouwelijkheid, rust en respect geborgd zijn.
- 3. Vitaliteit:** Het succes van uw ontwikkeling komt voort uit het 'testen' van nieuwe ontdekkingen: er niet alleen over praten, maar er ook iets mee doen. Dat vraagt van u om een zekere vitaliteit, durf en dynamiek in uw benadering. OAK ondersteunt dat omdat we graag zien dat cliënten zelf in beweging komen. Mentaal en fysiek. We realiseren ons ook dat dit niet gemakkelijk is. OAK heeft een unieke aanpak en stemt die op af op uw situatie.



Aanpak coaching:

1. Intake gesprek.
2. Coachingsvoorstel: Indien de cliënt kiest voor samenwerking met OAK, dan doet de coach een voorstel.
3. In dit maatwerkvoorstel staat bijvoorbeeld vermeld: de aanleiding, de mate van vertrouwelijkheid, de aanpak, het aantal sessies, de planning, de begroting en de manier van evalueren. Zowel de cliënt als de opdrachtgever geven beiden vooraf goedkeuring aan het voorstel.
4. Coaching: Na overeenstemming start de coaching. Dat kan zijn op locatie of bij OAK in Amsterdam. De duur van een sessie varieert van minimaal 1 uur tot maximaal een dag. Uw coach kan u leeropdrachten meegeven voor thuis.
5. Evaluatie: OAK zal u vragen om uw coachingstraject na de laatste sessie schriftelijk te evalueren. Tevens kunnen op basis van vooraf gemaakte afspraken evaluatiegesprekken plaatsvinden.

VEEL GESTELDE VRAGEN

IS COACHING ZOIETS ALS PSYCHOTHERAPIE?

Nee, coaching is geen psychotherapie. U wordt niet behandeld volgens een behandelmethode en een gestelde diagnose waarvan psychotherapeuten denken dat deze bij u past. Wel volgt OAK een universeel stappenplan. Tevens kunnen gesprekstechnieken worden toegepast die ook door psychotherapeuten worden gebruikt. U zult daar weinig van merken.

De ondertoon bij OAK's coaching wordt gevormd door een aantal stromingen uit de psychologie: Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), systeemdenken, transactionele analyse en Ratio-Emotieve Training (RET). Verder is de achtergrond van uw coach belangrijk. Vraag ernaar!

WERKT COACHING?

Coaching kan een heilzame en verduidelijkende werking hebben op uw geestelijke huishouding. En uw zakelijke. U bent daarin de hoofdrolspeler. Of coaching werkt, is dus een individueel oordeel van uzelf. Mensen beoordelen **coaching vaak op de snelheid waarmee het effect van coaching merkbaar is voor de cliënt.** Snel & merkbaar effect wordt gezien als 'goed'. En dan is de coaching geslaagd.

OAK legt geen claim op een snelle werking. Coaching is een fundamentele benadering, maar blijkt geen Kwik Fit voor uw gesteldheid en het aanleren van nieuw gedrag. Dat kost tijd en inspanningen waarvan u het gewicht vooraf niet altijd 1,2,3 overziet. Er zullen bedrijven zijn die aanbieden om u snel te helpen. Onze suggestie: onderzoek wat bij u past.

Tot slot: OAK maakt zaken graag concreet, hoewel de reis naar uw doel net zo belangrijk kan zijn als het bereiken van uw doel. Veel mensen vinden het prettig om met een onbekende professional te praten die niet veroordeelt wat wordt gezegd. OAK begrijpt dat uiteraard maar creëert wel graag duidelijkheid over de reden achter uw bezoek.



OAK ontvangt met enige regelmaat reacties van mensen die jaren geleden in de praktijk kwamen en nu vertellen welke inzichten de coaching hen heeft gegeven. Die ervaringen zijn sterk persoonsafhankelijk, maar het geeft te denken. Er gebeurt dus blijkbaar iets op een ander mentaal niveau met cliënten waarvan de werking pas later in de tijd in volle glorie wordt ervaren.

COACHT OAK BUITEN OF IN DE KROEG?

Buiten kan, in de kroeg niet. Zoals gezegd zijn privacy, vertrouwelijkheid, rust en respect geborgd. OAK kan u buiten coachen maar meestal gebeurt dat weg van andere mensen tijdens een wandeling in de natuur. OAK coacht niet op het terras of in het leuke café aan de leestafel. Verder coacht OAK niet in openbare ruimtes, bijvoorbeeld in een hotellobby of een ontvangsthal.

WERKT OAK MET EEN GEDRAGSCODE?

Jazeker. Coen Zwezerijnen en Rob de Ruiters (uit het netwerk van OAK) onderschrijven de ethische gedragscode van de Nederlandse orde van Beroepscoaches (de NOBCO, www.nobco.nl) en het klachtenreglement.

Waar kan ik die vinden?: Op de website van OAK www.oak.nu vindt u twee documenten onder de rubriek 'Coaching' en onder de persoonlijke beschrijving van Coen. U kunt deze documenten ook opvragen via info@oak.nu. U ontvangt dan de twee documenten in uw mailbox.