

Relatiecoaching – [Jouw naam]

Coachee: [Jouw naam]

Klantnr.: [Jouw klantnummer]

Wat kan je zelf doen om de coaching tot een succes te maken?

Om ervoor te zorgen dat jouw coachingstraject zo succesvol en vruchtbaar mogelijk is, zijn er een paar stappen die je kunt nemen. Jouw actieve deelname en inzet zijn cruciaal. Hier volgen wat richtlijnen die je helpen om het meeste uit onze sessies te halen:

- **Wees open en eerlijk:** Jouw openheid over gedachten, gevoelens en ervaringen is belangrijk. Dit stelt mij in staat om je beter te begrijpen en effectiever te begeleiden.
- **Zet je volledig in:** Jouw betrokkenheid bij het proces, het uitvoeren van de opdrachten en het toepassen van de geleerde lessen, is cruciaal voor de ontwikkeling van je doelen.
- **Reflecteer op jezelf:** Neem voldoende tijd voor zelfreflectie. Dit helpt je om inzicht te krijgen in je eigen handelen en denken en hoe deze je groei beïnvloeden.
- **Accepteer en gebruik feedback:** Feedback, hoe uitdagend ook, is een noodzakelijk voor groei. Sta open voor deze inzichten en gebruik ze als een leermiddel.
- **Heb geduld en zet door:** Verandering kost tijd en inspanning. Blijf gemotiveerd, zelfs als de resultaten niet onmiddellijk zichtbaar zijn.
- **Neem verantwoordelijkheid:** Jouw groeiproces is jouw reis. Ik ben hier om je te begeleiden, maar de actie en verandering moeten van jou komen.
- **Wees flexibel:** Sta open voor het aanpassen van je aanpak als nieuwe inzichten of veranderingen dit vereisen. Enige flexibiliteit is een sleutel tot succes.

Hiermee verhoog je de kans op een succesvol en betekenisvol coachingstraject aanzienlijk. Ik kijk ernaar uit om samen met jou te beginnen en je te ondersteunen bij het realiseren van je doelen en ambities.

Leercontract van [Jouw naam]

Hoofdthema van de coaching
Het ontwikkelen van positieve communicatieve vaardigheden (verbindende communicatie) en emotionele veerkracht.

Hoofddoel(en) van de coachee
Coachee leert om zijn negatieve gedachten en gevoelens om te buigen naar positieve en constructieve patronen en leert effectiever communiceren op persoonlijk als professioneel vlak om zijn relaties te verbeteren.

Ontwikkelingsniveau: Gedrag		
Huidige ineffectieve gedrag (verbaal en non-verbaal)	Subdoel gedrag	Gewenste effectieve gedrag (verbaal en non-verbaal)
De coachee toont op dit moment ineffectief gedrag door zich vaak terug te trekken en zich niet openlijk uit te spreken over zijn gevoelens en gedachten. Hij toont zich afwezig en laat zich snel overweldigen door negatieve gedachten en emoties, wat leidt tot een gebrek aan communicatie met zijn partner.	De coachee leert hoe hij effectiever kan communiceren door zijn gedachten en gevoelens op een constructieve manier te delen, en leert om niet meteen in een negatief denkpatroon te vervallen.	De coachee kan na de coaching effectief communiceren door openlijk en eerlijk zijn gevoelens en gedachten te delen met zijn partner, zonder terug te vallen in negatieve patronen. Hij toont meer begrip en empathie in gesprekken.

Ontwikkelingsniveau: Omgeving		
Huidige, niet gewenste, effect op omgeving	Subdoel omgeving	Gewenste effect op omgeving
De coachee toont op dit moment een negatieve invloed op zijn omgeving, met name zijn partner, door zijn teruggetrokken gedrag en negatieve houding. Dit zorgt voor frustratie en een gevoel van onbegrip bij zijn partner.	De coachee leert om zijn invloed op zijn omgeving te herkennen en aan te passen, zodat hij een meer ondersteunende en begripvolle partner kan zijn.	De coachee kan na de coaching een positieve invloed uitoefenen op zijn omgeving door actief te luisteren, begrip te tonen en zijn partner te ondersteunen in plaats van zich terug te trekken.
Ontwikkelingsniveau: Mentaal (gedachten)		
Gedachten die huidige gedrag in stand houden	Subdoel mentaal	Gedachten in de gewenste situatie
Coachee toont op dit moment gedachten die zijn huidige gedrag in stand houden, zoals negatieve zelfbeelden en het gevoel te falen in zijn relatie en werk.	Coachee leert om zijn negatieve gedachten te herkennen en om te buigen naar meer constructieve en positieve gedachten, waardoor hij meer zelfvertrouwen en rust kan vinden.	Coachee kan na de coaching positieve gedachten inzetten om zichzelf en zijn relaties te versterken. Hij voelt zich zekerder en meer in balans.
Ontwikkelingsniveau: Gevoelens & Emoties		
Gevoelens die de huidige situatie oproept	Subdoel gevoelens & emoties	Gevoelens in de gewenste situatie
Coachee voelt zich op dit moment overweldigd door gevoelens van falen, angst en frustratie, zowel in zijn relatie als in zijn werk.	Coachee leert om zijn gevoelens beter te begrijpen en te reguleren, waardoor hij minder overweldigd wordt en beter in staat is om zijn emoties te delen.	Coachee kan na de coaching zijn gevoelens openlijk delen en reguleren, wat leidt tot een grotere emotionele balans en betere relaties.

Ontwikkelingsniveau: Fysiek		
Fysieke reacties in de huidige situatie	Subdoel fysiek	Fysieke reacties in de gewenste situatie
Coachee ervaart op dit moment fysieke reacties zoals spanning en vermoeidheid, veroorzaakt door zijn mentale en emotionele belasting.	Coachee leert technieken om zijn fysieke reacties te verminderen en te ontspannen, waardoor hij zich fysiek beter voelt.	Coachee kan na de coaching fysieke reacties beter herkennen en hanteren, waardoor hij minder spanning en vermoeidheid ervaart.
Ontwikkelingsniveau: Zingeving		
Visie, missie, waarden, die (niet) meespelen in huidige situatie	Subdoel zingeving	Hoe spelen visie, missie, waarden mee in de gewenste situatie
Coachee vindt op dit moment weinig zingeving in zijn huidige situatie en worstelt met het vinden van betekenis en voldoening in zijn werk en relaties.	Coachee leert om zijn waarden en doelen te herdefiniëren, zodat hij meer betekenis en voldoening kan vinden in zijn leven.	Coachee kan na de coaching zijn leven inrichten op een manier die in lijn is met zijn waarden en doelen, waardoor hij meer zingeving en voldoening ervaart.

Belangrijkste ontwikkelniveaus

De coachee heeft het meeste hulp nodig bij de onderstroom om zijn doelen te bereiken. De belangrijkste ontwikkelniveaus zijn:

Mentaal/Gedachten

De coachee leert om zijn negatieve gedachtenpatronen te doorbreken en positieve gedachten te ontwikkelen.

Gedrag

De coachee leert om zijn communicatievaardigheden te verbeteren en meer empathie te tonen.

Gevoelens/Emoties

De coachee leert om zijn gevoelens beter te reguleren en op een gezonde manier te uiten.

Oplossingsrichtingen

- Communicatietraining: Leren hoe gevoelens en gedachten op een open en eerlijke manier te delen.
- Mentale veerkracht: Technieken ontwikkelen om negatieve gedachten om te zetten in positieve.
- Emotieregulatie: Oefeningen om beter om te gaan met stress en emotionele belasting.
- Fysieke ontspanning: Technieken zoals ademhalingsoefeningen en mindfulness om fysieke spanning te verminderen.
- Zingeving en doelen: Begeleiding in het herdefiniëren van persoonlijke waarden en doelen voor meer voldoening.

- - - Einde voorbeeldleercontract