



Uitgangspunten en voorwaarden coaching en therapie

Opbouw traject

Na een positieve kennismaking en intake gaan we zo snel mogelijk aan de slag. Voor onze eerste afspraak stuur ik je een link naar een digitaal intakeformulier. Ik vraag je deze vooraf zo goed als mogelijk in te vullen zodat het ons traject alvast koers geeft en we tot een heldere vraag komen.

Tijdens de intake inventariseren we samen je vragen, behoeften, wensen en formuleren jouw coachvraag. Ook kunnen we in deze fase een HSP analyse en/of overige tests uitvoeren. Deze informatie dient als leidraad voor het traject. In de daaropvolgende gesprekken gaan we met de coachvraag aan de slag. Tijdens het traject vind tussentijdse en eindevaluatie plaats als je werkgever is betrokken bij het traject. Het traject wordt afgesloten met een evaluatiesessie waarbij we stilstaan bij de vraag: heb je je doel bereikt met dit traject? Daarnaast staan we samen stil bij de nazorg: hoe ga je zelf verder? Denk hierbij aan mogelijke valkuilen en we benoemen de vervolgstappen die je zelf kunt gaan zetten. Welke hulpbronnen en/of ondersteuning ga je inzetten zodat je ook na afloop van het traject zult blijven groeien.

Aanpak en werkwijze

Mijn begeleiding is een aanpak op maat. Ieder traject is maatwerk en ieder traject zal er daarom anders uitzien, afhankelijk van de vraagstelling en behoefte.

In mijn begeleiding maak ik gebruik van zowel praktische tools en handvatten - evidence based tools vanuit stress en burn-outcoaching (HRD Academy), vitaliteits-coaching en loopbaancoaching. Daarnaast werk ik intuïtief met zijnsgerichte en lichaamsgerichte therapie vanuit mijn holistische visie als Holistisch Therapeut. Dit maakt mijn aanpak uniek. Voor begeleiding bij stress- en burn-out klachten, werk ik volgens de opbouw van het achtstappenplan van de HRD Academy en VESB, Vereniging Erkens Stress en Burn-out coaches.

Tijdens de sessies geef ik opdrachten, ontspanning- en ademhalingsoefeningen, boeken tips en huiswerk (schrijf)opdrachten om zelf mee aan de slag te gaan in de tussenliggende periode. Hiermee is mijn aanpak op maat gemaakt, afgestemd op jouw behoefte.

Duur traject

Duur van een coachtraject hangt af van de vraag, behoefte en de ernst van de klachten. Een gemiddeld traject bestaat uit 5 - 8 sessies van 60-90 minuten. Bij start van het traject spreken we meestal 1 x per week/ 2 weken af. Later kan de intensiteit afnemen naar 1 x per 3 of 4 weken. Ook dit hangt af van de situatie. De doorlooptijd van een traject is maximaal 1 sessie per maand, tenzij anders afgesproken. Dit betekent concreet dat een pakket sessies binnen die maximale termijn moeten worden ingepland en afgenomen. Dit voor continuïteit

en effectiviteit van het traject. Anders gezegd: zit er langer dan een maand tussen, dan raken wij de verbinding kwijt en wordt het voor mij lastig om continuïteit te kunnen bieden in je groei en voortgang. Uiteraard kunnen we hiervan in onderling overleg afwijken.

Begeleiding bij stress- en burn-out klachten is intensiever en duurt over het algemeen langer, ca. 8 tot 14 sessies.

Locatie en tijden coaching

De gesprekken vinden in principe plaats in mijn praktijkruimte, achter het (woon)adres van de Tinnegieter 14 te Leiderdorp, maar kunnen desgewenst ook uitwijken naar buiten (de natuur in) of op een andere locatie plaatsvinden. Bij stress en burn-out coaching loop ik – in overleg met jou – ook graag de natuur in. De praktijk bevindt zich pal aan de Boterhuispolder, een prachtig groen natuurgebied.

Voor 3-gesprekken met de werkgever kiezen we een locatie in overleg. Mijn ervaring leert dat het voor jou als coachee prettiger is om de gesprekken op neutrale plek te plannen en niet op de werkplek te laten plaatsvinden.

Mijn praktijk is geopend op maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 uur tot 17.00 uur. Incidenteel kunnen we uitwijken naar de woensdag ochtend tot 12 uur of kunnen we desgewenst in de avond een sessie inplannen.

Verwachtingen

In mijn werk als coach hanteer ik de volgende uitgangspunten en kun je van mij het volgende verwachten:

- Coaching vindt plaats op basis van **wederzijds respect en vertrouwen**;
- **Betrokkenheid** en **deskundigheid** bij de begeleiding van jouw ontwikkeling;
- Ik beloof een **vertrouwelijke behandeling** van onze gesprekken en jouw persoonlijke informatie;
- Ik creëer een **veilige (leer)omgeving** zodat je je veilig en kwetsbaar kunt opstellen en vrij voelt tbv jouw ontwikkeling;
- Ik zal geen informatie aan derden verstrekken (zoals werkgever of andere behandelaars) mits ik dit vooraf met jou heb afgestemd;
- Ik blijf mij als coach/therapeut ontwikkelen en (bij)scholen om een adequate en actuele (up to date) begeleiding te kunnen bieden.

Van jou verwacht ik het volgende:

- Je houdt **zelf regie** op je eigen ontwikkeling, dit betekent dat je actief meewerkt aan het traject;
- Ik verwacht **openheid** en **eerlijkheid**: dat je eerlijke en juiste informatie met mij deelt (over het verleden, heden, opleiding, werkervaring, relaties of anders) en geen informatie achterhoudt of anderszins waarbij ik over onvolledige of onjuiste informatie beschik;
- Ik verwacht wederzijds commitment: dat je afspraken nakomt en opdrachten uitvoert t.b.v. jouw ontwikkeling en groei;
- Dat je geen materiaal verstrekt aan derden, denk hierbij aan Copy right;
- Van jou verwacht ik ook dat je aan de bel trekt als je het idee of gevoel hebt dat we afwijken van het ingeslagen pad of als er zich iets voordoet dat vraagt om aanpassingen van de coachvraag of de vastgestelde doelstelling.

Gedragscode

Als erkende coach werk ik volgens de Ethische Gedragscode en klachtenregeling van de Vereniging Erkende Stress en Burn-outcoaches. Deze regeling en code kun je [hier](#) terugvinden op mijn website.

Annulering of wijziging afspraken

Lukt het niet om een afspraak door te laten gaan en wil je deze verzetten? Dat kan altijd gebeuren en is geen enkel probleem. Ik wil je wel vragen dit zo vroeg mogelijk te doen. Ik heb een volle agenda en geef een vrijgekomen plek graag aan een ander. Afzeggen of wijzigen kan kosteloos tot 48 uur van tevoren, daarna breng ik € 50,00 (excl. btw) in rekening. Ik stel het op prijs als je hierbij zelf de verantwoordelijkheid neemt voor het maken van een nieuwe afspraak.

Offerte en facturatie

Als particulier heb je meerdere opties om coaching sessies vergoed te krijgen. Werkgevers zijn vrijwel altijd bereid de kosten van een traject coaching en ontwikkeling te betalen. Hiervoor zijn opleidings- en ontwikkelbudgetten beschikbaar. Ben je (gedeeltelijk) uitgevallen in verband met verzuim?

Vanuit [de Wet Verbetering Poortwachter](#) heeft de werkgever zelfs een plicht om medewerkers ondersteuning te bieden wat bijdraagt aan het herstel.

Tenslotte beschikken veel werkgevers over arbeidsvoorwaarden zoals een eigen keuze budget of vitaliteitsbudget. Binnen dit budget vallen vaak sessies als coaching en ontspanning. Informeer naar de mogelijkheden. Mijn erkende coaching voldoet aan de vereisten binnen deze kaders.

Ik help je graag om het gesprek met de werkgever hierover aan te gaan. We gaan hierover eerst samen in gesprek. Vervolgens stel ik – in samenspraak met jou - een traject voorstel op, met een offerte voor de werkgever. Hierin beschrijf ik je hulpvraag en stel ik voor welke aanpak jou zal gaan helpen. Daarbij doe ik schriftelijk het verzoek aan de werkgever om je hierbij (financieel) te ondersteunen. Zelf blijf je in regie en in gesprek met de werkgever over dit traject en dit voorstel. Zo blijf je zelf mooi in regie.

Facturatie vindt in overleg plaats; na afloop van iedere sessie of vooraf bij afname van een pakket sessies. De factuur wordt naar jou of je werkgever verstuurd met het verzoek deze binnen 14 dagen aan mij te voldoen.