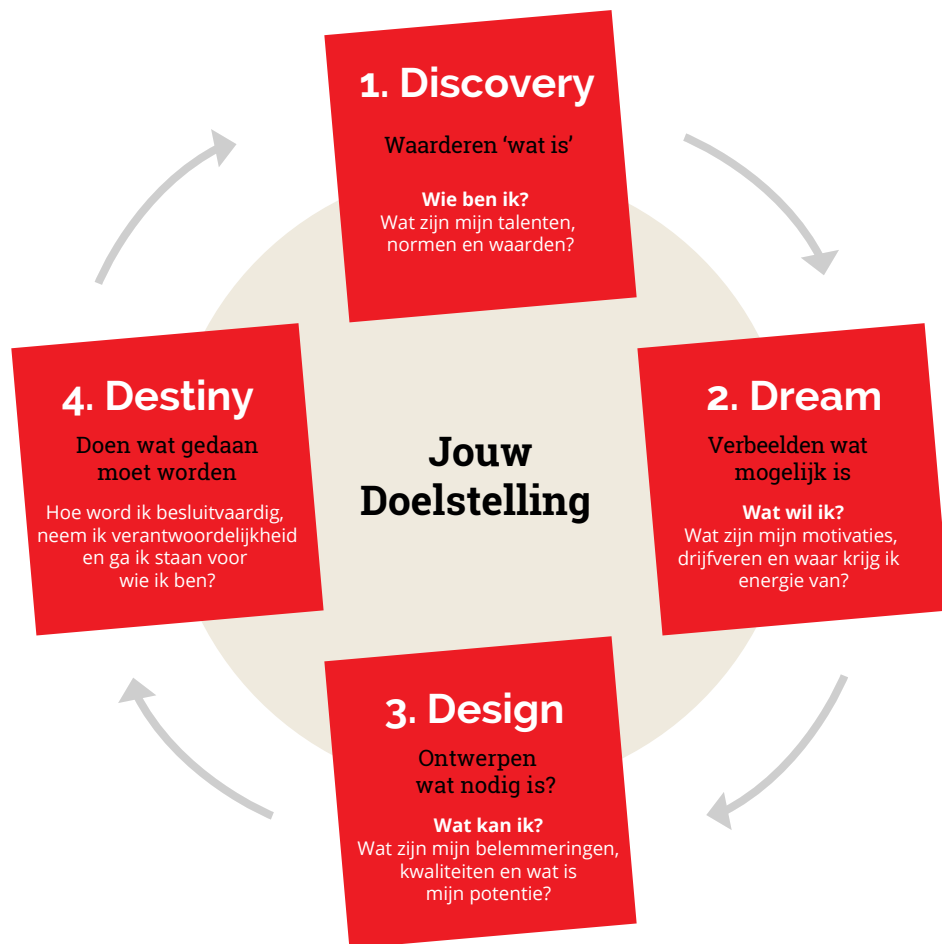


Het ME Coach Werkboek

Kiezen voor wat je ècht wilt.



Het ME Coachmodel
Waarderend & Onderzoekend



Je hebt ervoor gekozen om te starten met een coachtraject. Stoer! Want dit betekent dat je meer zelfinzicht en zelfkennis op gaat doen. En dat is een dappere keuze! Coaching is namelijk altijd een confrontatie met jezelf. Daar ontkom je niet aan. Je zult veel leren over jezelf en ontdekken hoe jij keuzes maakt.

Spannend, maar ook erg leuk. Het gaat je namelijk helpen bij het vinden van een baan die jij zoekt, bij het verminderen van je keuzestress en/of bij het volgen van je hart. En dat is natuurlijk de reden waarom je in de eerste plaats bent begonnen. Een prettig vooruitzicht toch?

Hoe ziet een coachtraject bij ME eruit?

Een traject bestaat uit een aantal (onder)delen:

- zelfonderzoek
- jouw doelstelling en
- een stappenplan.

Hieronder leg ik de verschillende onderdelen even uit.

Zelfonderzoek

Ons coachtraject bestaat uit een viertal elementaire vragen:

1. Wie ben ik?
2. Wat wil ik?
3. Wat kan ik?
4. Welke keuzes ga ik nu maken?

Om deze vragen te beantwoorden, gebruiken we de ME Coachaanpak. Dit is een model dat waarderend en onderzoekend is. Het is gebaseerd op de methodiek van Appreciative Inquiry.

Jouw doelstelling

Een coachtraject start bij ons altijd met het formuleren van de doelstelling van jouw coachtraject. Hierbij ga je formuleren wat jij wilt bereiken met de coaching. Dit werkboek staat daarom vol met opdrachten en vragenlijsten om jouw doelstelling te bereiken.

De basis om antwoord te krijgen op de vraag wat je ècht wilt is natuurlijk zelfkennis. Daarom ligt in de eerste helft van het coachtraject de focus op het verkrijgen van deze zelfkennis (maar dit is natuurlijk een continu proces). We beantwoorden de vragen “Wie ben ik?” en “Wat wil ik?”.

In de tweede helft richten we de blik meer naar buiten. We worden dan concreet en gaan acties verbinden aan je wensen.

Een stappenplan van doelgerichte acties

In de tweede helft van je coachtraject wordt het tijd om je toekomstwensen te verbinden aan wat jij kan, aan jouw potentieel. Dit bekijken we realistisch en pragmatisch. Het is dan tijd om de buitenwereld te betreden. Daarvoor benoemen we stappen en actiepunten om jouw doel te bereiken.

In deze fase ligt de nadruk op netwerken, je oriënteren op mogelijke vervolgstappen en uiteindelijk op het solliciteren. Als het om een loopbaantraject gaat tenminste.

Wanneer het meer gaat om een dertigersdilemma, ga je in de tweede fase experimenteren in je dagelijkse leven met de uitvoering van je voornemens.

Volg ME op LinkedIn



Wat mag je van je coach verwachten?

Wij begeleiden, spiegelen, geven professionele feedback, stellen vragen en confronteren daar waar nodig. Daarmee halen we het maximale uit jouw coachtraject. Dit werkboek is daarbij ondersteunend. Je kunt alle opdrachten maken of alleen de oefeningen maken die je coach je suggereert. Een laatste optie is het werkboek gewoon naast je neer leggen en de opdrachten maken die je coach speciaal voor jou samenstelt.

Dat is helemaal aan jou.

Het gaat erom dat je een coachtraject krijgt dat bij jou past. Maak alleen oefeningen als je er energie van krijgt en niet omdat het ‘huiswerk’ is. Zo blijf je dicht bij jezelf en wat jij leuk vindt.

Tenslotte is het succes van het coachtraject afhankelijk van je eigen inzet. Jouw inzet bepaalt in hoeverre je jouw doelstelling zult behalen.

Ik wens je naast inzicht, zelfkennis en actie veel plezier met jouw coach en loopbaantraject!

Manou van Eerten
Generatie-Expert en
Oprichter The ME Company



Kiezen voor wat je ècht wilt.

Intro	5
Inhoud	9
Legenda	11
1. Discovery	13
Gelukscan	15
Mijn doelstelling	27
Dagboek	31
Mijn energiehuishouding	33
Terugblik op mijn loopbaan	37
Levenspanorama	51
Mijn waarden top 10	55
Meer ademruimte in 3 stappen	63
De 4-7-8 ademhalingsoefening voor het slapen gaan	67
Mijn samenvatting	69
2. Dream	71
Wat wil ik ècht?	73
Dromen en wensen	77
Collage van mijn dromen	81
Actietrechter	85
Bezieling voelen	89
Mijn samenvatting	91

INHOUD

3. Design	93
Mijn kwaliteiten en uitdagingen	95
Top 10 van persoonlijke belemmeringen	103
Verkenning van je cirkel van invloed en betrokkenheid	105
Omdenken	109
Roos van Leary	111
Weerstand en conflicten	115
Het keuzekruispunt	119
360° feedback vragenlijst	121
Mijn samenvatting	125
4. Destiny	127
Aan het werk	129
Solliciteren	133
Checklist Curriculum vitae	137
Checklist LinkedIn	141
Even alles op een rijtje	167
Van missie naar manifest	175
Mijn samenvatting	183
Bijlages	185
Reflectiewijzer	187
Reflectiematrix	191

MIJN DOELSTELLING

DOEL

Het formuleren van een doelstelling voor jouw coachtraject. Hiermee kun je focus houden en het ambitieniveau bepalen. Zo wordt je coachtraject realistisch en haalbaar.

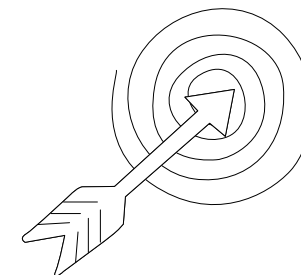
Voordat we starten met het coachtraject is het van belang dat je bepaalt wat je wilt bereiken met de coaching. Welk doel wil je bereiken?

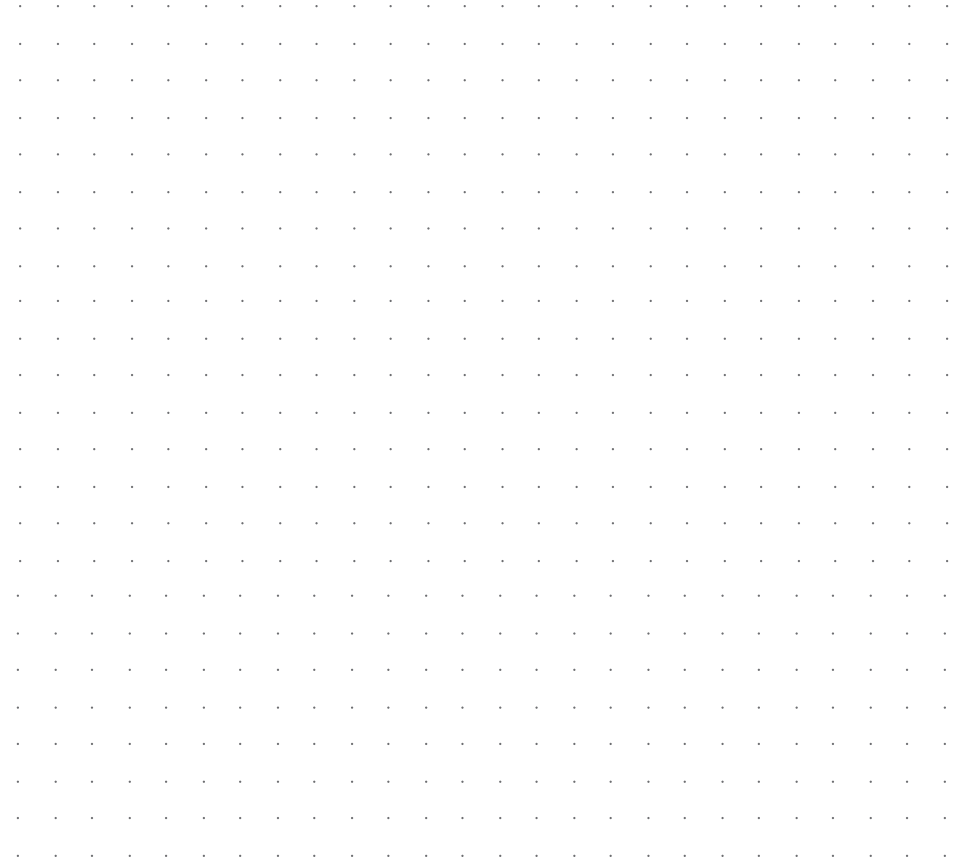
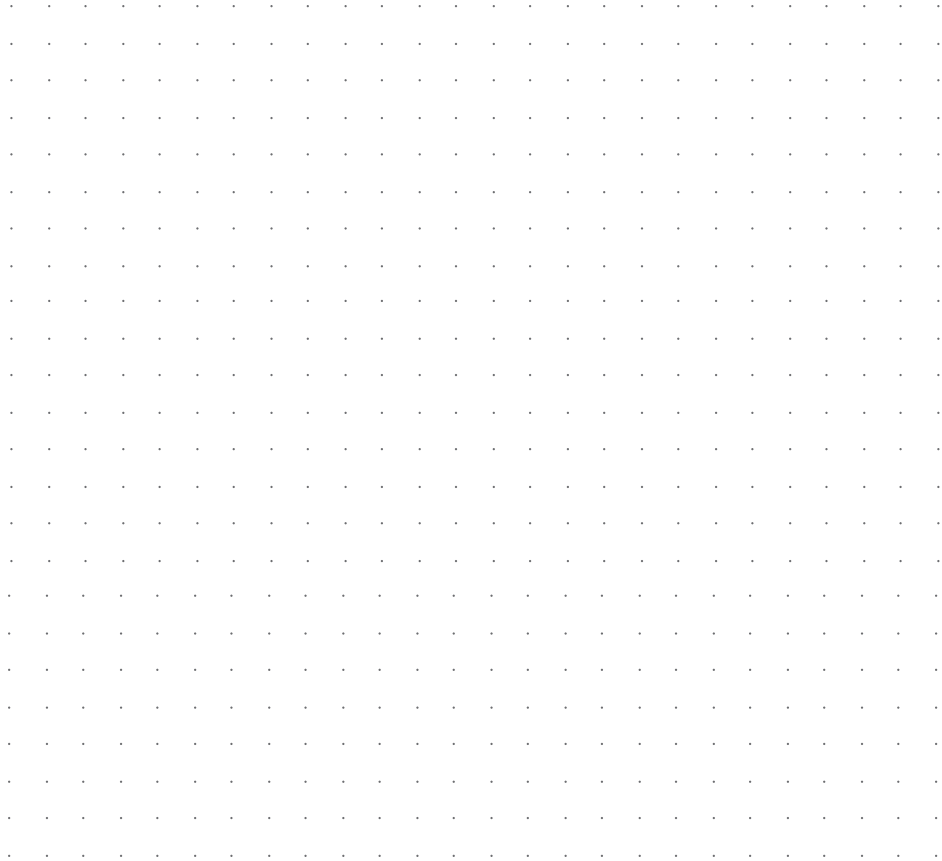
Hierbij geldt: hoe concreter, hoe beter! Voorkom containerbegrippen en vaagheid. Het doel "ik wil meer energie uit mijn werk halen" is een mooi voorbeeld van een vage doelstelling. Wat bedoel je precies met energie?

De volgende vragen kunnen je helpen bij het formuleren van jouw doelstelling:

- Hoe ga je na de coaching merken dat je jouw doel bereikt hebt?
- Hoe gaan anderen dat merken? En wie zijn die anderen?
- Wat doe je dan anders?
- Wat heb je geleerd en wat heb je afgeleerd?

Probeer daarbij te visualiseren wat je concreet in handen hebt, wat het resultaat zal zijn. Denk aan situaties op je werk, maar ook privé. Bijvoorbeeld, op een feestje vertel ik enthousiast over mijn werk als iemand vraagt wat voor werk ik doe. Normaliter ga ik zo'n vraag juist uit de weg! Ik heb geleerd om een dergelijke vraag te beantwoorden.







Kiezen voor wat je ècht wilt.

Volg ME op LinkedIn



📞 020 2101702

✉ info@mecompany.nu

🌐 www.mecompany.nu

Volg onze blogs met gratis gouden tips over
hoe je keuzestress kunt verminderen!

