

## Werkwijze

Het kennismakingsgesprek is de basis van de coaching. De coach begint met het stellen van doelgerichte vragen, wie je bent en waar je naar toe wil werken. De coach is een aandachtig en eerbiedig luisteraar, hij zal doordringende en nadenkende vragen stellen die toestaan dat antwoorden helderder worden.

Het gebeurt dikwijls dat onderliggende problemen oorzaak zijn van belemmeringen in de persoonlijke groei en ontwikkeling. Het voortdurend vragen stellen door de coach zullen je ogen verder doen opengaan en het inzicht vergroten van hoe de vooruitgang in jouw leven belemmerd wordt.

In dit voortdurende proces zal de coach de best mogelijke levensvisie samenvatten en je leiden naar het bepalen van levensdoelen. In dit proces zal je continu gestimuleerd en ondersteund worden.

## Meerwaarde

Een Personal & Mental coach helpt je bij het optimaliseren van je **persoonlijke en mentale vooruitgang**.

Hij helpt je over barrières en gaat in tegen jouw belemmerende overtuiging(en). Je komt los uit de beklemmende situatie waar je voor jouw gevoel in bent.

Het is bestemd voor mensen die beter willen omgaan met hun eigen persoon en hun omgeving. Die behoefte hebben aan reflectie of ondersteuning willen bij het uitstippelen van hun loopbaan.

Eigenlijk voor iedereen die meer voldoening wil halen uit zijn of haar situatie, en die weet dat er méér is in het leven. Voor mensen die weer zelf hun koers willen bepalen en op zoek zijn naar het verwezenlijken van hun persoonlijk evenwicht en doelen.

De Personal & Mental coach zoekt samen met de gecoachte naar dieperliggende oorzaken. De belangrijkste hoofdoorzaken worden aangepakt.

## Uw coach



Personal & Mental coaching  
EFQM assessor-validator

Willy Smets



EHBM office  
Dijkstraat 27  
B-3550 Heusden-Zolder

+32 (0)11432129  
+32 (0)473577167  
ehbmoffice@gmail.com  
www.ehbm.net

## Consultatie

Consultaties zijn enkel mogelijk na afspraak.

Consultaties zijn mogelijk van:  
- maandag tot zaterdag  
- zowel overdag of 's avonds.

## Ethische code

De coach zal de ethische code van EHBM respecteren en is gebaseerd op :

**Discretie**  
**Vertrouwelijkheid**  
**Integriteit**  
**Onpartijdigheid**  
**Respect**

De ethische code is uitgebreid te raadplegen op onze website :  
<http://portal.ehbm-cms.net/coaching/ethische-code>

# Personal & Mental COACHING

Willy Smets



De coach werkt aan de kwaliteit van jouw leven en ondersteunt iedereen die te kampen heeft met problemen en symptomen zoals o.a.:

- Relaties - Trauma - Stress - Burnout
- Conflicten - Pesten
- Veranderingen - Herstructurering
- Bazenstress - Werksfeer
- Prestatie druk (sport)
- Persoonlijke ontwikkeling
- ...

**In alle discretie, vertrouwelijkheid en onafhankelijkheid.**



1. Coaching is
2. 10 redenen voor een coach
3. Voor wie bestemd
4. Individu <=> team <=> taak
5. Streefdoelen
6. Werkwijze
7. Meerwaarde
8. Uw coach
9. Consultatie
10. Ethische code

## Coaching is

Personal & Mental coaching is een vorm van persoonlijke begeleiding voor mensen die dreigen af te knappen of overspannen geraken ten gevolge van gebeurtenissen, moeilijkheden, spanningen of door hoge werkdruk stress-gerelateerde klachten hebben in hun werkomgeving of het privé- leven.

Het resultaat van mental coaching moet leiden tot een sneller herstel van het emotionele evenwicht en het verminderen van de mentale overbelasting.

Een mental coach confronteert, daagt uit, reflecteert op ervaringen, stimuleert verandering en staat je ter zijde. Hij/zij maakt je sterker en laat je op verschillende manieren naar jezelf kijken. Je krijgt meer grip op uw eigen situatie en laat je minder leiden door de omstandigheden.

De coach helpt een probleem of situatie zelf sturend aan te pakken op een confidentiële en onafhankelijke wijze.

## 10 redenen voor een coach

1. Duidelijkheid in uw doelstellingen van het leven te stellen
2. Door prikken van datgene wat u in het verleden heeft tegengehouden om te realiseren
3. Om balans in alle gebieden van uw leven te creëren
4. Bewust laten worden van meer te bereiken dan alleen maar werken
5. Ontdekken wat u werkelijk wilt
6. Waarden en levensdoelen duidelijk in beeld te brengen
7. Aanmoedigen, uitdagen en ondersteunen
8. Resultaten sneller te bereiken met minder inspanning
9. Vaardigheden, attitudes en vertrouwen te verhogen
10. Leiding nemen in je eigen leven

## Voor wie bestemd ?

Iedereen kan beroep doen op EHBM coaching ongeacht de symptomen of probleemstelling.

Ieder mens heeft wel eens moeilijke momenten in zijn/haar leven of in de werkomgeving. Hiermee omgaan wordt dikwijls onderschat. In zulke situaties heb je behoefte aan reflectie, het hervinden van kracht en het ontdekken van je mogelijkheden. In vele gevallen wordt gegrepen naar medicatie, alhoewel dit meestal niet nodig is.

**Een Personal & Mental coach zal je aardig op weg helpen bij:**

Je zit niet lekker in je vel.  
 Je loopt achter jezelf aan.  
 Je baas vindt dat je niet goed functioneert.  
 Je hebt het idee dat er meer potentieel in je zit.  
 Je wilt graag een nieuwe stap zetten in je ontwikkeling.  
 Je bent vaak verwickeld in persoonlijke problemen.  
 Je wilt graag nieuwe uitdagingen aangaan.  
 Je hebt behoefte aan iemand die je op weg helpt.

## Individu-team-taak

Heb je een helder beeld van jezelf?  
 Weet je wie je bent?  
 Heb je een beeld van hoe de relatie is tussen het team en de taak die moet vervuld worden?  
 Hoe is de verhouding erkenning, invloed en genegenheid in de (werk)omgeving?



## Streefdoelen

Persoonlijk & mentaal trainen/begeleiden zal je:

- mentaal sterker en weerbaarder maken;
- zonder schuldgevoelens kunnen zeggen wat er moet gezegd worden;
- gebeurtenissen/conflicten anders doen benaderen en oplossingen zoeken zonder te willen winnen;
- meer inzicht geven in wat en hoe je iets doet, hoe je reageert op zaken, gevoelens en emoties;

**met als resultaat dat:**

1. je beter presteert en je mogelijkheden optimaal benut worden;
2. er waarde wordt gehecht aan de persoonlijke ontwikkeling;
3. er nieuwe vaardigheden onder de knie worden verkregen;
4. het vermogen tot zelfreflectie vergroot;
5. uitdagingen aangegaan worden;
6. grenzen verlegd worden;
7. het beste uit jezelf wordt gehaald.

