

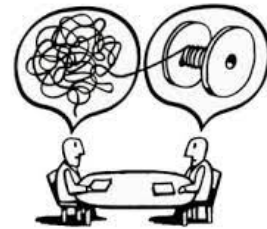
Buro Pro Ago

Individuele coaching ©

In ieder leven, in iedere carrière kan er een punt komen dat je vast loopt. Dat de manieren die je gebruikt om met puzzels en problemen om te gaan niet meer lijken te werken. Dat kan over je werk gaan, over je privéleven, of over je innerlijke emoties. Vaak gaat het over alle 3 tegelijk. Dan loopt de spanning zo hoog op dat het dreigt alle energie uit je weg te zuigen en alle plezier in een grauw gevoel verdwijnt.



Als je met zo'n fase in je carrière of leven kampt kan het helpend zijn om met iemand na te denken die er buiten staat. Die geen oordelen heeft en niet vol zit met goedbedoelde adviezen over hoe het beter moet of kan. Maar die je wel kan helpen zaken te ordenen, te overzien en je helpt zoeken naar oplossingen die bij jou passen. Die je uitdaagt iets nieuws te proberen vanuit de basis dat de oplossing al in je zit, maar dat je tijdelijk de weg naar die oplossing niet meer zo makkelijk weet te vinden.



Onze manier van werken kent een paar vaste elementen.

Ten eerste gaan we in gesprek over de gewenste uitkomst. Hoe ziet de werkelijkheid eruit als onze samenwerking tot het gewenste effect heeft geleid? Het visuele beeld dat hierdoor ontstaat zorgt voor kracht en doorzetting.

Daarnaast verrijken we coaching altijd met het ontdekken van nieuwe cognities en oefenen van nieuwe vaardigheden. Simpelweg omdat het behoorlijk moeilijk is om je gedrag te veranderen. Ingeslepen patronen laten zich niet zomaar buigen. Dat heb je in de voorliggende periode zelf al ervaren. De combinatie van nieuwe inzichten en vaardigheden met oefenen in de praktijk maken het mogelijk dat er een nieuwe werkelijkheid kan ontstaan. Dat je weer zicht krijgt op wat er wel lukt en dat je het gevoel kan terugvinden dat je zelf de regie hebt.



Het laatste vaste element van onze werkwijze is de 'focus op vooruitgang' en niet op analyse van het verleden. Natuurlijk besteden we aandacht aan het verhaal over hoe het is gekomen tot waar je nu bent. Maar hoofdzakelijk helpen we je te kijken we naar wat er wel lukt en welke vooruitgang er geboekt is. Dat beïnvloeden we door huiswerkopdrachten die aanzetten om iets anders te proberen dan wat je tot nu toe deed. Op die manier ontstaan er nieuwe hazepaadjes, denkrichtingen en oplossingen.

Bij interesse volstaat een email aan info@proago.nl . wij nemen dan contact met je op en maken een afspraak voor een eerste vrijblijvende verkenning. Daarin bekijken we of we samen denken dat onze inzet iets kan bijdragen.