



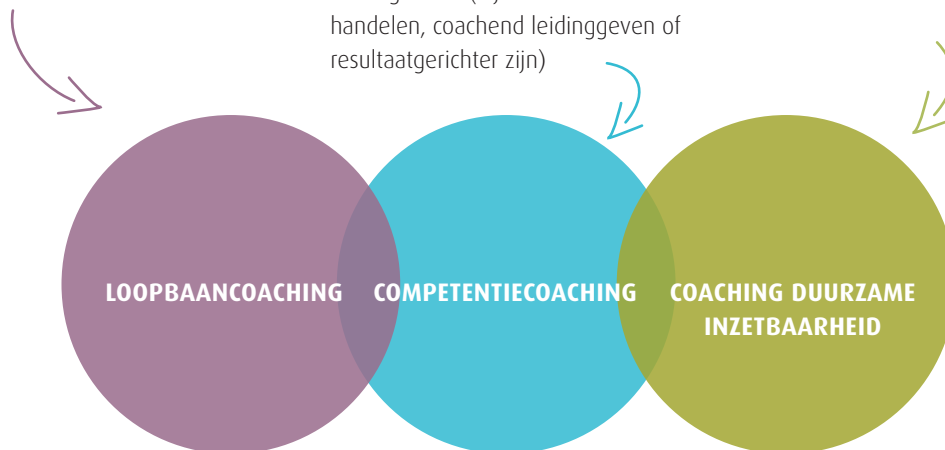
# Individuele coaching

Bijna iedereen heeft weleens een extra zetje nodig om effectiever of met meer plezier te functioneren. Individuele coaching kan dan écht helpen. Onze coaching kan heel specifiek gericht zijn op de verbetering van enkele belangrijke competenties. Maar begeleiding bij de keuze van een nieuwe loopbaan kan eveneens. En wilt u duurzaam inzetbaar blijven, wat er ook verandert in uw werkomgeving, dan biedt individuele coaching ook een steuntje in de rug. Voor de verschillende coachvragen bent u bij de CPM-coaches aan het juiste adres. De grenzen tussen onze vormen van coaching zijn niet altijd scherp en combineren kan in onze maatwerk-aanpak altijd. Graag helpen we bij het vinden van een passende ondersteuning.

## Wanneer komt coaching in beeld?

Enkele voorbeeldsituaties:

- Ik wil (of moet) een andere wending aan mijn carrière geven, maar hoe?
- Van welk werk krijg ik echt energie en voldoening?
- Hoe creëer ik meer draagvlak voor mijn adviezen?
- Ik wil werken aan mijn leiderschapsvaardigheden (bijv. situationeel handelen, coachend leidinggeven of resultaatgericht zijn)
- Hoe leer ik goed om te gaan met veranderingen?
- Tot mijn pensioen met plezier blijven werken: hoe kan ik dat?



### Loopbaancoaching

Loopbaancoaching draait om vragen als 'wie ben ik?', 'wat wil ik?' en 'wat kan ik?' Vragenlijsten of een zgn 'loopbaanspiegel' kunnen een handig startpunt zijn van de zoektocht naar een nieuwe loopbaan. Met de coach bespreekt u de uitkomsten en bepaalt u de gewenste vervolgstappen. (bijv. enkele loopbaangesprekken, of ondersteuning in andere vorm, zoals het beter leren voeren van sollicitatiegesprekken).

### Competentiecoaching

Wilt u bepaalde competenties versterken, beter beheersen of benutten? (bijvoorbeeld leiderschap, samenwerken, beïnvloeden) dan past deze vorm van coaching. Na een doelstellend gesprek, eventueel samen met uw leidinggevende, formuleert u zelf de gewenste resultaten. In een aantal coachsessies stimuleert de coach u om nieuwe manieren van gedrag uit te proberen om te ontdekken wat succesvol werkt. Uw leidinggevende kan (ook tussentijds) aangelijnd blijven en tips krijgen om u verder te ondersteunen.

### Coaching duurzame inzetbaarheid

Alle organisaties veranderen, functies en functie-eisen veranderen mee. Dat gebeurt snel én vaak. U moet zorgen dat u niet aan de kant komt te staan en duurzaam inzetbaar blijft. In het coachtraject wordt u zich bewust van uw eigen kracht en van energiegevers en energievreters in uw werk. Dankzij de coachgesprekken groeit uw zelfvertrouwen en kunt u veranderingen voortaan beter het hoofd bieden.



# Individuele coaching

## Profijt van onze brede expertise

Bij alle vormen van coaching profiteert u optimaal van onze expertise op een breed vlak: van positieve psychologie, van tal van coachmodellen, van de assessment center methodiek, van dienend leiderschap en meer.

## Coach stijlen

De stijl van coaching is afhankelijk van de coachvraag. Die stijl kan onderzoekend, activerend, waarderend, ondersteunend of confronterend zijn. Bij iedere vraag zoeken we de juiste stijl en de meest matchende coach.

## CPM-coaching maakt het verschil

Vijf aspecten zorgen daarvoor:

1. Onze coaching staat altijd **in relatie tot uw werk**.
2. Er is sprake van een **win-win situatie**: coaching versterkt uw functioneren, maar helpt (indirect) ook uw organisatie:
3. Altijd draait het om het **ontwikkelen van gedrag**. Coaching gaat over concrete, praktijkgerichte situaties, maar ook over waarden, drijfveren en motivatie, zónder zweverig te worden.
4. Vooraf maken we duidelijke **afspraken** over te investeren tijd en geld en te bereiken resultaten.
5. Een **mix van middelen** is mogelijk: face-to-face coaching, telefonische en online coaching. De coachvraag en uw leervoorkeur zijn leidend. We verrijken het coachtraject met bijv. vragenlijsten voor een snelle analyse, met spelvormen of met kleine rollenspellen, met beeldopnamen voor zelfreflectie, of met een coaching-on-the-job-sessie. Het hoeft niet, het kan wel.

## Belangstelling?

Graag helpen we bij het vinden van een passende ondersteuning.  
Bel **0183 766010** of mail naar **info@cpm-hrm.nl**

