

Intake coaching

Partijen

De coach Divera van der Elst, Mobiel: 06 51 267 536
 coach en trainer van E-mail: info@divera.nl
 Divera.nl in Den Haag

De gecoachte

Datum: Starttijd: Locatie:

Intake

Aan de hand van het intakegesprek zullen we samen bepalen aan welke onderdelen we aandacht gaan besteden.

In contact gekomen met Divera.nl via

<<invullen>>

Aanleiding

<<invullen>>

Algemene vragen:

1. Wat is de aanleiding voor dit gesprek/onze ontmoeting?
2. Wat wil je zelf uit dit gesprek halen?
3. Wat verwacht je van mij als coach tijdens dit gesprek?

Intake vragen: deze vragen helpen me een beeld te krijgen van jou als persoon.

4. Huidige woonsituatie: hoe gaat het?
5. Wat voor werk doet je partner?
6. Wat doe je in je vrije tijd? Waar liggen je interesses?
7. Welke opleiding(en) heb je gevolgd?
8. Heb je eerder begeleiding/coaching gehad in de vorm van gesprekken of therapie? Hoe heb je dat ervaren? Wat heeft je geholpen en wat niet?
9. Wil je globaal iets vertellen over je gezin van herkomst? Gezinsamenstelling, plaats in de kinderrij, beroep van vader en moeder, relatie met je familie vroeger en nu.
10. Ben je goed gezond? Ooit ziek geweest? Gebruik je medicijnen?
11. Welke gebeurtenissen of situaties in je leven hebben volgens jou een belangrijke rol gespeeld in je ontwikkeling?
12. Welke aspecten van je leven beschouw je als inspirerend voor wie je bent en wat je doet?
13. Welke aspecten van je leven beschouw je als belemmerend voor wie je bent en wat je doet?
14. Heb je zelf een hulpvraag? Daarmee bedoel ik meer dan alleen wat je uit dit gesprek wilt halen. Zo ja, wat is je hulpvraag op dit moment, wat vraagt nu de aandacht?
15. Zijn er nog dingen die je nog niet hebt genoemd, maar die je wel van belang zijn te vermelden?

Werk gerelateerde vragen

16. Wat verwacht je van je werk?
17. Wat zijn je belangrijkste werkgerelateerde doelstellingen?
18. Waarom?
19. Wat is daar zo belangrijk aan?
20. Wat betekent het halen van jouw doelen voor
 - a. Jou
 - b. Je werkgever
 - c. Je gezin/omgeving
21. Waar loop je tegen aan in het werk?
22. Komt dat vaker voor?
23. Wat was jouw rol hierin?
24. Wat heb je eerder gedaan om hier verandering in te brengen?
25. Welke ondersteuning heb je gekregen om hier mee aan de slag te gaan?
26. Welke afspraken zijn hierover gemaakt?
27. Wat heb je nodig om een eerste concrete stap te kunnen maken zodat je (weer) plezier krijgt in je werk?

Coach gerelateerde vragen

28. Wat helpt of belemmert jou om te leren en te groeien?
29. Wat moet ik bij jou zeker doen en wat niet?
30. Hoe geef jij je grenzen aan?
31. Wat kan ik doen om je te helpen door te pakken, te gaan voor wat je echt wilt?
32. Mag ik je confronteren met belemmerende overtuigingen en gedrag?
33. In hoeverre ben je bereid in jezelf te investeren (niet alleen met geld maar ook met moeite, huiswerkopdrachten, eerlijkheid etc.)?
34. Wanneer is het traject voor jou succesvol?

Afrondende vragen

35. Wat vond je van het gesprek?
36. Welke stappen wil je verder nog nemen?
37. Welke rol zie je voor mij hierin?
38. Welke stappen ben je zelf bereid te nemen om jouw situatie te veranderen?

Afspraken (SMART):

39. Huiswerkopdracht: Schrijf een verslag over dit gesprek
40. E-mail het verslag binnen 2 dagen na ons gesprek
41. Vervolgafpraak maken
42. Indien samenwerken: ik stuur je de opdrachtbevestiging, graag getekend retour

Proefafsluiting:

43. Afspraken samenvatten
44. Zijn er verder nog zaken van belang? Wat denk je, zijn we rond?