

## Coaching iets voor jou?

Vraag jij jezelf ook wel eens af:

Ben je op zoek naar meer geluk, voldoening en hulp bij jouw persoonlijke ontwikkeling?

Hoe kan ik mijn (werk)patronen doorbreken?

Ik kan en doe heel veel, maar wat wil ik nou echt?

Hoe krijg ik meer voldoening uit mijn werk?

Hoe kan mijn team effectiever samenwerken?

Hoe krijg ik een betere balans tussen werk en privé?

Dan is (online) coaching iets voor jou!

Coaching helpt je om werk- en privégerelateerde doelen te verwezenlijken en op deze wijze persoonlijke ontwikkeling te bevorderen. Het stelt je in staat om diepgaande persoonlijke inzichten te verwerven die je in je leven lang kunt inzetten.

De coachingsgesprekken gaan via een beveiligde beeldbelverbinding hierdoor kunt in uw eigen gekozen omgeving het gesprek voeren, er is geen sprake van reistijd.

## Wat is coaching

Coaching stimuleert je om naar jezelf te kijken en een verbinding met jezelf aan te gaan. Coaching is voor iedereen die aan zichzelf wil werken. Een coach helpt mensen sneller en gemakkelijker te komen waar ze willen zijn.

## Beschikken over zelfkennis

Beschikken over zelfkennis is een groot goed, dat wisten we al in de oudheid. Wie zichzelf kent, weet waar zijn sterke en ontwikkelingskanten liggen. Zelfkennis maakt het makkelijker om van eigen 'fouten' te leren, maar bijvoorbeeld ook om samen te werken met anderen. Bovendien is zelfkennis onontbeerlijk voor een gezond en succesvol leven. Vraag je jezelf af of je succesvoller kan zijn? Wil je meer zelfkennis? Loop je regelmatig ergens tegenaan of heb je een loopbaanvraag? Een coach kan hierbij helpen.

## Voorbeelden van coachingsvragen

- Wat zijn mijn drijfveren en ambities? Waar zit mijn passie?
- Ik trek kritiek persoonlijk aan, hoe kan ik dit veranderen?
- Wat wil ik nou eigenlijk?
- Ik heb meer zelfvertrouwen nodig in deze competitieve bedrijfsomgeving
- Je ervaart na elke werkdag spanningshoofdpijn
- Je onzekerheid en perfectionisme maken dat je nooit tevreden bent over jezelf
- Je trapt steeds in dezelfde valkuil(en)
- Omgaan met emoties

**Wie ik ben:**

Bert Roos:



Ik heb gewerkt bij verschillende hulpverleningsinstellingen, zoals het Algemeen Maatschappelijk Werk, Ziekenhuis, Thuis- daklozen en verslavingsinstelling en een instelling voor verstandelijk- en lichamelijk beperkten. Daarnaast leidinggevende en projectleider bij een instelling voor Dak- thuislozen, verslavingszorg en psychiatrie.

Bij elkaar heb ik meer dan 30 jaar ervaring in de hulpverlening.

Naast HBO maatschappelijk werk heb ik verschillende andere post-HBO opleidingen gevolgd, zoals Rationeel Emotieve Therapie, Groepswork, Bedrijfsmaatschappelijk werk, Medische kennis en Rouw- en verliesverwerking.

Ik ben geregistreerd CAT therapeut en aangesloten bij GAT geschillen.



Meer informatie op: [www.praktijkbertroos.nl](http://www.praktijkbertroos.nl)

Telefoon: 06 51 53 63 19

info@praktijkbertroos.nl

# Praktijk Bert Roos



Coaching & Training

*“Talent krijgt pas waarde als je het benut”*

Praktijk voor coaching en training

[www.praktijkbertroos.nl](http://www.praktijkbertroos.nl)