

“Wanneer je niet weet waar je naar toe wilt maakt het niet uit welke richting je kiest”.

1. Begin met jouw vraag als uitgangspunt, wat wil je leren? Wanneer je daar niet uitkomt kan het helpen om je af te vragen waar je last van hebt, onder een klacht zit vaak een vraag. Let er wel op dat je de vraag in de ‘ik-vorm’ definieert (hoe fijn het ook lijkt dat ‘de ander’ moet veranderen, dat is iets jij geen invloed op hebt).
2. Vraag je af of je een coach nodig hebt. Soms helpt het al wanneer je je vraag helder formuleert en zet dat al een actie in beweging.
3. Wanneer je er achter komt dat een coach behulpzaam kan zijn, vraag je dan af wat je precies van hem of haar nodig hebt. Jij weet immers vaak het beste hoe jij je doelen kunt ‘saboteren’.
4. Je kunt natuurlijk op internet zoeken, er zijn heel veel goede coaches die heel veel goede opleidingen hebben gevolgd. Sites van beroepsverenigingen kunnen daarbij behulpzaam zijn. Toch is het vaak beter om eens rond te vragen in je eigen netwerk naar ervaringen van andere mensen in wie jij vertrouwen hebt.
5. Kijk eens op haar of zijn website of je reviews kunt vinden en op welke gebieden en in welke bedrijven deze coach ervaring heeft. Sluit dit aan bij jouw hulpvraag en de context waarin jij functioneert?
6. Vraag altijd om een intake of kennismakingsgesprek en vertrouw daarbij op je eigen gevoel. Dat betekent niet dat het alleen goed moet voelen. Een coach die je wakker schud of die je misschien doet schrikken kan wel eens precies de juiste coach voor jou zijn.
7. Maak duidelijke afspraken met de coach over het aantal sessies, de doorlooptijd van het traject en de prijs. Kijk daarbij naar de totale prijs voor het traject. Soms wordt gewerkt met uurtarieven en lijkt een lager tarief per uur aantrekkelijk. Dat wordt anders wanneer ook nog extra uren worden doorbelast in verband met voorbereiding of nawerk.
8. Een goede coach loopt een tijdje met je op maar je zet je vooral zelf aan het werk, Reken dus naast gesprekstijd op voorbereidings- en verwerkingstijd.
9. Vergelijken tussen coaches is verstandig maar er heel veel over nadenken en alle voor- en nadelen op een rijtje zetten helpt vaak niet echt (zie ook tip 6).
10. Ondanks tip 7, blijf zelf aan het stuur en spreek af dat je na elke sessie zelf kunt besluiten of je verder gaat of niet, dat is het begin van eigen regie en verantwoordelijkheid en daar draait het in de meeste coaching trajecten om.

*Vele wegen kent het leven,
maar van al die wegen is er één die jij te gaan hebt.
Die éne is voor jou. Die ene slechts.
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.
De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.
De weg koos jou, kies jij ook hem?*