

Herken je dit?

- je voelt je beperkt en je krijgt niet de ruimte
- je zit niet lekker in je vel, je bent niet gemotiveerd
- je hebt last van stress of dreigt zelfs burnout te raken

Of:

- je bent toe aan een nieuwe uitdaging of je hebt een onbestemd verlangen naar 'iets anders'
- je hebt een toekomstdroom, maar twijfelt aan de haalbaarheid
- je werk- of privé-omstandigheden maken een plotselinge koerswijziging noodzakelijk.

Dan kan coaching een oplossing voor je zijn!

Wat is coaching

Coaching is het doelgericht begeleiden en bewust maken van mensen in hun proces van persoonlijke ontwikkeling. Dat doe ik als coach door vragen stellen, een spiegel voorhouden, uitdagen en soms een beetje provoceren. Natuurlijk altijd respectvol, oplossingsgericht en graag relativerend en met humor.

Als coach kan ik je helpen bij het realiseren van nieuwe doelen in je leven, duidelijk krijgen wat je werkelijk wilt en hoe je dat kunt bereiken. Op jouw manier, met jouw unieke - wellicht nog onontdekte - talenten.

Samengevat: als coach zet ik je aan tot

- bewustwording en persoonlijke groei en het vergroten van je zelfvertrouwen
- het onderzoeken, ontwikkelen en toepassen van je eigen mogelijkheden
- het optimaal benutten van je ruimte, om keuzes te maken en nieuwe wegen in te slaan

Visie op coaching

Mijn visie is dat mensen zelf verantwoordelijk zijn voor hun leven en dat zij over - soms onvermoede - krachten beschikken waarmee ze hun doelen een stapje dichterbij kunnen brengen. In een gelijkwaardige onderlinge relatie ben ik soms de gids, maar meestal meer een reisgenoot, samen met de jou zoekend naar nieuwe wegen om tot oplossingen te komen van het voorliggende probleem.

Het kan dan gaan om een heel concrete, actuele kwestie of om dieperliggende zaken, zoals zingeving. Welke dingen in het leven zijn voor jou echt belangrijk? De wens om het leven een zinvolle invulling te geven bepaalt de richting van je ontwikkeling. Daar de tijd voor nemen is een investering in de toekomst, die je leven diepgaand kan veranderen.

Ruimte-coaching

Espacio is Spaans voor ruimte. Iedereen heeft zowel letterlijk als figuurlijk ruimte nodig om zich te ontwikkelen. Soms word je belemmerd door de omstandigheden, soms zie je niet dat er wel degelijk ruimte is om verder te groeien.

Met coaching op een inspirerende locatie kan ik je helpen die ruimte te ontdekken. Wandelend in de natuur kun je je gevoel en je fantasie de vrije loop laten. Dat kan leiden tot een nieuwe visie op de toekomst.

Als coach kan ik je ook helpen je eigen grenzen te bepalen en wil ik je stimuleren alle ruimte te gebruiken die je binnen de bestaande grenzen hebt.

Wanneer gevoel de vrijheid krijgt, wordt leegte tot

r u i m t e

Advies

Adviseren en coachen lopen soms in elkaar over. Als adviseur doe ik je na een analyse van de situatie voorstellen voor te nemen maatregelen. Als coach laat ik jou het meeste werk doen: jij moet zelf tot nieuwe inzichten komen over de manier waarop jij je situatie kan en wilt verbeteren.

Toch is het niet zo dat alle antwoorden al in je zelf aanwezig zijn, zoals soms wordt gezegd. Soms is een goed advies nuttig om het proces vooruit te helpen. Of zelfs noodzakelijk om een ernstige ontsporing te voorkomen: bij een dreigende burnout bijvoorbeeld. Voorkomen is beter dan genezen!

Werkwijze

In het (gratis) intakegesprek proberen we de coachvraag helder te krijgen. Belangrijk is dat er dan een 'klik' ontstaat. Voor concrete problemen kan een serie van 4 gesprekken van 1½ uur (€ 65,- per gesprek, gereduceerd tarief voor lage inkomens) al tot resultaat leiden. Voor vragen op het terrein van zingeving is het raadzaam om voor een langer traject te kiezen.

Uiteraard zullen we regelmatig de vorderingen tussentijds evalueren en zonodig de duur van het traject bijstellen.

Als coach houd ik mij aan de ethische code voor hulpverleners. Ik beoog altijd te handelen in het belang van de cliënt en ga het contact aan vanuit een houding van respect en acceptatie van de persoon tegenover me. Alles uiteraard met de grootst mogelijke vertrouwelijkheid.

Lees meer hierover op www.espacio-coaching.nl

De coach

Ik heb altijd een sterke drijfveer gevoeld om mensen te stimuleren en te enthousiasmeren. Als coach zet ik mijn betrokkenheid in bij het begeleiden van cliënten die de kwaliteit van hun leven willen verbeteren. Constateren dat ik mensen een stapje vooruit heb kunnen helpen geeft mij veel voldoening.

De onderliggende waarde, werken aan een betere wereld, was ook in mijn vroegere werk – eerst architectuur, later internationale samenwerking – al aanwezig.

Enkele ingrijpende gebeurtenissen in mijn persoonlijk leven waren aanleiding tot verdere bezinning en verdieping. Ik ben dichterbij de kern gekomen, leef bewuster, met meer aandacht voor wat werkelijk belangrijk is in het leven.

De overstap naar coaching was een heel logische: mijn kennis en ervaring kan ik nu optimaal inzetten om anderen een stapje verder te helpen in hun ontwikkeling.

Dat beoog ik ook met mijn boek MET U IS NIKS MIS, met begeleidende website: over bewustwording en persoonlijke groei als basis voor (nog) beter worden.

Erik Slagt



espacio-coaching

geeft je ruimte
voor
persoonlijke ontwikkeling



espacio-coaching

erik slagt persoonlijk advies en coaching
voor individuele ontwikkeling

voor een
sprong voorwaarts

Erik Slagt
De la Reystraat 44
3851 BH Ermelo
06 50677701
info@espacio-coaching.nl
www.espacio-coaching.nl
www.niksmis.nl