



# Coaching

## balans in zijn en doen

### Voor wie

Je start met leidinggeven, je zoekt je eigen stijl en weet dat de eerste periode belangrijk is om je eigen stempel te kunnen drukken.

De inhoud van je werk gaat ingrijpend veranderen door een taakuitbreiding of reorganisatie. Je wilt je hier actief op voorbereiden, opdat je snel en met impact invulling kunt geven aan je nieuwe rol.

De aansturing van je medewerkers is problematisch en de resultaten leiden hieronder. Je wilt niet opgeven, maar erkent dat je een sparringpartner nodig hebt om een verbetering voor elkaar te krijgen.

Een ingrijpende gebeurtenis in je werk- of privéleven heeft zijn weerslag op je prestaties. Je hebt hulp nodig om op een goede manier door deze periode te komen.

Je haalt geen voldoening meer uit je werk en je ziet geen alternatief. Je hebt een nieuw perspectief nodig om niet cynisch, bitter of afgestompt te raken.



### Waarom

Als de balans tussen wie je bent en wat je doet klopt, werk je met impact. Je bent productief en effectief en je werkt met plezier aan zinvolle resultaten. Je staat sterk in je werk, bent zelfbewust en levert betrouwbare output. Coaching helpt je om snel je balans te vinden in nieuwe situaties en die te hervinden in situaties waar de balans verstoord is geraakt.

### Resultaat

Je hebt het stuur over je werk en carrière (weer) stevig in eigen handen. Je weet waar je voor staat. Je werkt met je sterktes en je vertrouwt op je eigen creativiteit en vindingrijkheid om in uiteenlopende situaties je weg te vinden. Je maakt duidelijke keuzes, werkt met focus en je haalt energie uit de dingen die je doet. In nauwe samenwerking met alle betrokkenen zet je waardevolle resultaten neer, voor jezelf en anderen.



## Aanpak

De eerste sessie is een verkenningssessie van twee uur (dubbele sessie), waarin een solide basis wordt gelegd voor de coaching. In deze sessie wordt gewerkt aan wederzijds vertrouwen, geloofwaardigheid en commitment. Aan de orde komt tenminste:

- Waarom je coaching wilt, wat je ervan verwacht en wat je doelen zijn;
- Hoe de samenwerking in de coaching het beste vorm gegeven kan worden en waar je elkaar op aan mag spreken;
- Hoe de balans in je leven nu is, wat jouw karakteristieke kwaliteiten en kernwaarden zijn.
- Hoe de sessies er globaal uitzien en hoe je er in de praktijk mee verder werkt;
- Praktische zaken zoals locatie, frequentie en kosten.

Na de verkenningssessie starten de coachingsessies. Deze hebben een lengte van één uur. De periode tussen de sessies is bij aanvang gemiddeld twee weken en verderop in het traject vier weken. Ieder traject is maatwerk en dit is slechts een indicatie.

## Locatie

De coaching vindt plaats op locatie of geschiedt telefonisch, al naar gelang de voorkeur en mogelijkheid die je hebt en verkiest.

## Duur

Een coachingstraject bestaan gewoonlijk uit zes tot tien sessies, exclusief de verkenningssessie, met een doorlooptijd van vier tot negen maanden.

## Begeleiding



Marga Rijken, ICF gecertificeerd co-active coach en NIP geregistreerd arbeids- en organisatiepsycholoog.

## Referenties

*Ik onderstreep van harte de omschrijving van Marga's coaching als "Het geeft energie om zaken aan te pakken die je uit balans brengen." Ze is warm en flexibel, en heeft zowel inzichten als structuur aangeboden bij het combineren van een carrièreswitch met de voltooiing van een groot project.*

S. van Teeffelen

Junior Researcher at

VU University Medical Center, Amsterdam

*In 5 minuten had Marga door wat ze moest vragen om to the point te komen, zodat we meteen aan de slag konden gaan. Ze heeft het vermogen om op onconventionele en zeer creatieve manieren naar oplossingen te zoeken. Marga is streng, maar oordeelt nooit, zodat ik me vrij voel te zijn en te denken wie ik ben, ook in mijn tekortkomingen. Ze creëert een sfeer en ruimte, waarop je bijna het idee hebt dat je goede vrienden bent, maar weet toch een professionele afstand te bewaren. Hierdoor voel je je vrij om helemaal jezelf te zijn, je nergens voor te generen en je niet beoordeelt te voelen. Daardoor was er echt tijd en ruimte voor reflectie.*

E. Monen

Leidinggevende bij SKVR, Rotterdam

*Met haar empathische persoonlijkheid scheidt Marga tijdens de coaching een veilige omgeving. Met haar inzichten en de structuur die zij biedt, maakt zij het mogelijk om ambities en dromen te (her)ontdekken en de kracht en balans te vinden om deze uit te voeren.*

A. vd Oord,

Vluchtelingenwerk 's-Hertogenbosch

## Informatie

www.margarijken.nl  
coaching@margarijken.nl  
06-295 38 848