

VAN GOED NAAR GEWELDIG!

Jouw gids naar succes met Performance coaching

door
Judith Willems



WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL



INHOUD

Over de auteur	Blz. 02
Inleiding	Blz. 03
Hoofdstuk 1: Wat is performance coaching?	Blz. 04
Hoofdstuk 2: Vormen van performance coaching	Blz. 05
Hoofdstuk 3: Hoe werkt performance coaching?	Blz. 07
Hoofdstuk 4: Wanneer kies ik voor een performance coach?	Blz. 08
Hoofdstuk 5: Hoe zorg ik voor het beste resultaat?	Blz. 11
Hoofdstuk 6: Hoe vind ik een goede performance coach?	Blz. 12
Hoofdstuk 7: Wat kan Coach in Bedrijf voor jou betekenen?	Blz. 13
Coach in Bedrijf	Blz. 15
Disclaimer Copyright	Blz. 16

OVER

DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accreditteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent op de VU college aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

CONTACT

Telefoon :

06 - 5518 2801

Email :

hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website :

www.coach-in-bedrijf.nl

Social Media:

@coach-in-bedrijf

Kantoor:

Fokkerstraat 12
3832 JB Leusden



INLEIDING

VAN GOED NAAR GEWELDIG!

Jouw gids naar succes met Performance coaching

Toen ik in het bedrijfsleven werkte, zag ik regelmatig mensen worstelen met hun prestaties. Wat me opviel, was dat het vaak niet aan hun talent of kennis lag, maar aan het vermogen om hun potentieel volledig te benutten. Ik heb managers gezien die met de beste intenties werkten, maar op een gegeven moment vastliepen.

Het was in die tijd dat ik voor het eerst hoorde over performance coaching. Ik zag collega's die door de begeleiding van een coach ineens beter gingen presteren, met meer zelfvertrouwen beslissingen namen en boven zichzelf uitstegen. Wat me vooral raakte, was hoe deze mensen ook meer plezier kregen in wat ze deden.

Die ervaringen hebben me ervan overtuigd dat iedereen kan profiteren van performance coaching, ongeacht je functie of het niveau waarop je werkt. Het gaat om het leren benutten van je krachten en het ontdekken van nieuwe manieren om jezelf continu te blijven verbeteren.

Judith



“

*"Succes is geen kwestie van
geluk, maar van
voorbereiding, hard werk en
leren van mislukkingen."*

- Confucius -

WAT IS PERFORMANCE COACHING?

Heb je ooit het gevoel gehad dat je meer in je mars hebt, maar niet precies weet hoe je dat eruit kunt halen? Misschien loop je vast in je werk, wil je jezelf blijven verbeteren, maar weet je niet waar je moet beginnen. Een performance coach kan jou hier perfect bij helpen!

Wat doet een performance coach precies?

Een performance coach is er om jou te helpen het beste uit jezelf te halen, zowel op werkgebied als in je persoonlijke leven. Het draait om het scherpstellen van je doelen, obstakels uit de weg ruimen en ervoor zorgen dat je niet harder, maar vooral slimmer werkt. Of je nou beter wilt presteren op je werk, je zelfvertrouwen wilt vergroten, of gewoonweg het gevoel hebt dat je vastzit en verder wilt, een performance coach kan je hierbij ondersteunen.

Wat maakt performance coaching anders?

Performance coaching is anders dan bijvoorbeeld business coaching of teamcoaching, omdat het helemaal om jou draait. Bij business coaching gaat het vaak om het verbeteren van strategieën voor een bedrijf en bij teamcoaching ligt de focus op de samenwerking binnen een groep. Performance coaching kijkt echter naar jouw persoonlijke groei: wat je wilt bereiken, wat je belemmert en hoe je stap voor stap verder komt.

Waarom zou je voor performance coaching kiezen?

Ik noem even een paar voorbeelden:

- **Productiviteit:** je leert slimmer werken en efficiënter omgaan met je tijd, zodat je meer bereikt in minder tijd.
- **Motivatatie:** door duidelijke doelen te stellen en die te behalen, ervaar je vooruitgang. Dat geeft een boost aan je motivatie.
- **Doelgericht werken:** samen met je coach werk je naar haalbare doelen en ontwikkel je een plan om die te bereiken. Zo weet je precies waar je je aandacht op moet richten.

Performance coaching is er voor iedereen die wil groeien, of dat nu op professioneel of persoonlijk vlak is. Het mooie is dat je geen enorme veranderingen hoeft door te voeren om grote stappen te zetten. Kleine, gerichte aanpassingen in je manier van denken en werken kunnen al een wereld van verschil maken.

VORMEN VAN PERFORMANCE COACHING

High Performance Coach

Een high performance coach helpt je om overal het maximale uit jezelf te halen, zowel op je werk als in je privéleven. Het draait om jou op je allerbest te laten presteren. Samen werk je aan het ontwikkelen van de juiste vaardigheden, het stellen van ambitieuze doelen en het volledig benutten van je potentieel.

Of je nu een ondernemer bent die zijn bedrijf wil laten groeien, een professional die zijn carrière een boost wil geven, of een atleet die beter wil presteren in zijn sport: een high performance coach staat klaar met de begeleiding en strategieën die je nodig hebt om die volgende stap te zetten.

Mental Performance Coach

Wil je beter omgaan met stress en je mentale veerkracht vergroten? Dan is een mental performance coach precies wat je zoekt. Deze coach helpt je om je mentale en emotionele welzijn te versterken, zodat je niet alleen beter presteert, maar je ook lekkerder in je vel zit. Je werkt aan het verbeteren van je focus, je creëert een positieve mindset en leert omgaan met uitdagingen.

Een mental performance coach is ideaal voor iedereen die mentaal sterker wil worden, of je nu dagelijks op kantoor zit, in de sport actief bent of persoonlijke doelen nastreeft. Zeker als je een drukke baan hebt of leiding geeft aan een team, kan deze coaching je helpen om topfit in je hoofd te blijven.



Sales Performance Coach

Als je beter wilt worden in verkopen, dan is een sales performance coach je beste vriend. Deze coach helpt je om je verkoopvaardigheden te verbeteren, effectievere strategieën te ontwikkelen en je communicatie naar een hoger niveau te tillen. Het resultaat? Je haalt verkoopdoelen en ziet je omzet groeien.

Of je nu al jaren in de sales zit en je vaardigheden wilt aanscherpen, of een ondernemer bent die zijn bedrijf verder wil laten groeien, een sales performance coach geeft je de inzichten en ondersteuning die je nodig hebt om succesvoller te worden in de verkoop.

Peak Performance Coach

Een peak performance coach is er om jou – of je team – te helpen je hoogste niveau van prestaties te bereiken. Samen werk je aan technieken en strategieën die je mentaal en fysiek naar een hoger plan tillen. Dit is voor iedereen die het beste uit zichzelf wil halen en zijn potentieel volledig wil benutten.

Of je nu een atleet bent die voor een gouden medaille gaat, een ondernemer die zijn bedrijf naar nieuwe hoogtes wil tillen, of een leidinggevende die zijn team wil laten excelleren, een peak performance coach zorgt ervoor dat jij de begeleiding krijgt die je nodig hebt om te schitteren.

Sport Performance Coach

Als je je sportprestaties wilt verbeteren, is een sport performance coach de expert die je zoekt. Deze coach helpt je om zowel fysiek als mentaal sterker te worden, zodat je je persoonlijke en competitieve doelen kunt bereiken. Het gaat niet alleen om je conditie, maar ook om je mindset en techniek.

Of je nu traint voor de Olympische Spelen, als amateur je persoonlijke records wilt verbeteren, of als jonge sporter je vaardigheden wilt ontwikkelen, een sport performance coach begeleidt je naar betere prestaties en helpt je om net dat stapje extra te zetten.



HOOFDSTUK 3

HOE WERKT PERFORMANCE COACHING?

Proces en aanpak

Performance coaching is een heel gestructureerd traject. Samen met je coach werk je stap voor stap aan het verbeteren van je prestaties en het behalen van je doelen. Het fijne is dat alles wordt afgestemd op wat jij nodig hebt en waar jij naartoe wilt.

De stappen van een performance coachtraject:

1: Start met een evaluatie en doelen stellen

Je coach begint met het inventariseren waar je nu staat en wat je wilt bereiken. Dit kan door middel van gesprekken, vragenlijsten en soms ook wat praktische tests. Vervolgens helpt je coach je om heldere, haalbare doelen te formuleren die aansluiten bij jouw ambities.

2: Een persoonlijk actieplan

Op basis van jouw doelen stelt de coach een actieplan op. Dit plan is helemaal op maat gemaakt en bevat concrete stappen en technieken om je prestaties te verbeteren. Denk aan zaken zoals beter omgaan met tijd, het verminderen van stress, werken aan communicatie of zelfs aan je fysieke gezondheid. Alles wat nodig is om jou vooruit te helpen.

3: Regelmatige coachsessies

Je gaat regelmatig met je coach om tafel, meestal elke week of om de twee weken. Tijdens deze sessies bespreek je hoe het gaat, welke obstakels je tegenkomt en wat er al goed loopt. Je coach geeft je dan feedback, nieuwe inzichten en past het actieplan aan als dat nodig is.

Hoe vaak en hoe lang?

Hoe vaak je een sessie hebt, hangt helemaal af van jouw doelen en wat je nodig hebt. Vaak is het tussen elke week tot een maand en duren de gesprekken tussen de 60 en 90 minuten. Een coachtraject kan variëren van een paar maanden tot een jaar, afhankelijk van hoe snel je vooruitgaat. Gemiddeld heb je ongeveer 8 sessies nodig om een flinke stap vooruit te zetten.

HOOFDSTUK 4

WANNEER KIES IK VOOR EEN PERFORMANCE COACH?

Stel je voor: je hebt een duidelijk doel voor ogen, maar het lijkt alsof je steeds op dezelfde plek **blijft hangen**. Misschien wil je promotie maken in je carrière, een eigen bedrijf starten of simpelweg beter presteren in de sport. Je weet wat je wilt, maar de weg ernaartoe is onduidelijk en vol hobbels. Een performance coach kan dan een waardevolle partner zijn om je te begeleiden.

Het is een herkenbaar gevoel: **je loopt vast**. Je merkt dat je in een sleur zit, zowel op je werk als in je persoonlijke leven. Misschien is het de drukte van alledag die je tegenhoudt, of de onzekerheid die je weerhoudt om die sprong te maken. Een performance coach kan je helpen om de obstakels te identificeren en samen strategieën te ontwikkelen om verder te komen.

Je hebt die innerlijke **drang om te groeien**. Misschien voel je dat je potentieel nog niet volledig benut is. Je wilt niet alleen beter presteren, maar ook echt uitblinken. Of je nu een professional bent die zijn vaardigheden wil aanscherpen of een ondernemer die zijn bedrijf naar nieuwe hoogten wil tillen, coaching biedt je de begeleiding en handvatten om dat doel te bereiken.



Daarnaast kan het zijn dat je merkt dat **werk en privéleven uit balans** zijn. De stress stapelt zich op, en je hebt behoefte aan meer rust en evenwicht. Een coach kan je helpen om je prioriteiten opnieuw te bekijken en een gezondere balans te vinden, zodat je weer met plezier kunt leven en werken.



Eén van de mooiste aspecten van werken met een coach is de mogelijkheid om regelmatig te reflecteren. Soms heb je die externe blik nodig om je keuzes en gedrag onder de loep te nemen. Een coach biedt niet alleen feedback, maar helpt je ook om dieper na te denken over wat je drijft en wat je wilt bereiken.

Als je je herkent in deze voorbeelden, kan het een goed moment zijn om de sprong te wagen en met een performance coach aan de slag te gaan. Het is een investering in jezelf die je niet alleen helpt om je doelen te bereiken, maar ook om te groeien en te ontwikkelen in alle facetten van je leven!

*"JE PRESTATIES VERBETEREN BEGINT NIET
MET HARDER WERKEN, MAAR MET SLIMMER
KIJKEN NAAR WIE JE BENT EN WAT JE
ECHT WILT BEREIKEN."*



HOE ZORG IK VOOR HET BESTE RESULTAAT?

Wat jij kunt doen om het meeste uit je performance coaching te halen:

Weet wat je wilt:

Zorg dat je helder hebt wat je wilt bereiken. Waar wil je naar toe? Deel dit ook met je coach, zodat jullie samen de juiste richting op gaan.

Wees eerlijk:

Praat open over je sterke en zwakke punten. Waar loop je tegenaan? Wat motiveert je? Hoe meer je deelt, hoe beter je coach je kan helpen.

Sta open voor verandering:

Soms krijg je nieuwe inzichten of technieken aangereikt die even wennen zijn. Sta ervoor open en probeer het uit.

Neem de touwtjes in handen:

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen groei. Pak die verantwoordelijkheid en werk actief aan de tips en actiepunten die jullie bespreken.

Reflecteer regelmatig:

Na elke sessie is het slim om even stil te staan bij wat je geleerd hebt. Hoe pas je die inzichten toe? Schrijf je gedachten op, zodat je ze later kunt teruglezen.

Blijf doorgaan, ook als het lastig is:

Houd de lijn met je coach open en blijf werken aan je doelen, zelfs als het een keer tegenzit. Consistentie is de sleutel.

Geef feedback:

Vind je dat iets niet werkt of dat je ergens juist veel aan hebt? Laat het je coach weten. Samen kunnen jullie dan bijsturen waar nodig.

HOE VIND IK EEN GOEDE PERFORMANCE COACH?

Wat voor achtergrond en kwalificaties heeft een goede performance coach?

Een goede performance coach heeft een geaccrediteerde opleiding gevolgd en blijft zich continu ontwikkelen in zijn vakgebied. Dit doet hij door jaarlijks cursussen, workshops en opleidingen te volgen, zodat hij altijd up-to-date is met de nieuwste coachtechnieken en -methodologieën. Bovendien is intervisie een belangrijk onderdeel van reflectie voor een coach.

Praktische ervaring is ook essentieel. Een goede coach heeft bewezen vaardigheden in het begeleiden van individuen en teams naar betere prestaties. Verder beschikt een effectieve coach over uitstekende luister- en communicatievaardigheden. Hij weet hoe hij een vertrouwensband kan opbouwen en een ondersteunende omgeving kan creëren voor zijn cliënten.

Ethiek en professionaliteit zijn belangrijke fundamenten van het werk van een coach. Integriteit, respect voor vertrouwelijkheid en het naleven van ethische normen zijn een must voor een succesvolle coach.

Hoe vind je de juiste performance coach?

Het kiezen van de juiste performance coach is nog best een uitdaging en wij van Coach in Bedrijf helpen je daar graag bij! We starten met een uitgebreid intakegesprek, waarin we jouw specifieke behoeften en doelen in kaart brengen. Op basis daarvan selecteren we de coach die het beste bij jou past.

Al onze zelfstandige coaches zijn goed opgeleid, hebben ervaring en voldoen aan de kwaliteitsnormen van de branchevereniging voor beroepscoaches. Als we niet de juiste match in ons bestand hebben, gaan we actief op zoek naar de perfecte coach voor jou.

Wil je zelf op zoek? Kijk dan naar coaches met ervaring in jouw vakgebied. Lees reviews en vraag om aanbevelingen. Een goede coach is iemand die jij vertrouwt, je uitdaagt en die bewezen resultaten heeft in het verbeteren van prestaties.

WAT KAN COACH IN BEDRIJF VOOR JOU BETEKENEN?

Over ons team van coaches

Bij Coach in Bedrijf staat een toegewijd team van ervaren coaches voor je klaar, die zich volledig inzetten om jou te ondersteunen. Wij begrijpen dat geen situatie hetzelfde is en juist daarom nemen we de tijd om jouw persoonlijke situatie goed te leren kennen.

Zo zorgen we ervoor dat je de best passende coach krijgt. Of je nu op zoek bent naar performance coaching, loopbaancoaching, leiderschapsontwikkeling of burn-out coaching, onze coaches hebben de expertise om je effectief te begeleiden. Met passie en betrokkenheid werken wij samen met jou om jouw volledige potentieel te ontplooiën.

Onze ervaring en expertise in coaching

De bij Coach in Bedrijf aangesloten coaches zijn ervaren en hebben hun sporen verdiend in verschillende sectoren en rollen. Ze begrijpen wat er speelt in diverse branches en hebben de kennis om jou de juiste begeleiding te geven.

Onze coaches hebben niet alleen gedegen opleidingen gevolgd, maar ook jarenlange praktijkervaring opgebouwd. Of je nu hulp zoekt bij het vinden van richting in je carrière, je leiderschapskwaliteiten wilt verbeteren, of je team beter wilt laten samenwerken, wij staan voor je klaar met de juiste expertise.

Wat onze methode zo bijzonder maakt

Bij ons draait alles om persoonlijke aandacht en maatwerk. Wij geloven niet in standaardoplossingen, maar passen onze aanpak volledig aan op jouw situatie. We beginnen met een goed gesprek om jouw doelen en uitdagingen te begrijpen, zodat we de juiste coach kunnen selecteren. Onze coaches werken met beproefde technieken en passen die steeds aan op wat jij op dat moment nodig hebt. Dat betekent dat je altijd de begeleiding krijgt die past bij jouw unieke situatie.

Kortom, wij bieden persoonlijke betrokkenheid, flexibiliteit en een op maat gemaakte aanpak. Dit zorgt ervoor dat jij effectief je doelen kunt bereiken.

Hoe we de juiste coach voor jou kiezen

Bij ons hoef je niet zelf te zoeken naar een coach, dat doen wij voor je! We begrijpen dat het vinden van de juiste coach essentieel is voor een succesvol traject. Daarom hebben wij een zorgvuldig proces om de beste coach voor jou te vinden. Wij zorgen voor een match die écht bij je past.

Hoe werkt dat?

- Intakegesprek: We beginnen met een uitgebreid gesprek waarin we jouw vraag en situatie helder krijgen.
- Selectie coach: Vervolgens gaan wij op zoek naar de coach die het beste bij jou past en je kan helpen je doelen te bereiken.
- Kennismaking coach: Jij maakt kennis met de aan jou voorgestelde coach. Is er geen klik? Dan zoeken we verder, net zolang totdat jij tevreden bent.
- Start coachtraject: Heb je een goed gevoel bij de voorgestelde coach? Dan kan je starten met jouw coachtraject!

Alleen kwalitatief goede coaches

Bij Coach in Bedrijf hechten we veel waarde aan de professionaliteit en kwaliteit van onze coaches. Daarom zijn al onze coaches gecertificeerd door erkende opleidingsinstituten en aangesloten bij beroepsorganisaties. Dit geeft je de zekerheid dat je werkt met een coach die up-to-date is met de nieuwste inzichten en methodieken in zijn vakgebied.





DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht
gegeven in performance coaching. Roept
dit nog meer vragen op, dan maak ik
graag een afspraak, drinken we een kop
cappuccino en gaan we daar dieper op in!

Phone : 06 - 5518 2801

Email : hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website : www.coach-in-bedrijf.nl



Disclaimer

De informatie in dit e-book over performance coaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via hallo@coach-in-bedrijf.nl.

Copyright © 2024 Coach in Bedrijf

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Van goed naar geweldig! Jouw gids naar succes met Performance coaching", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met hallo@coach-in-bedrijf.nl.