

## COACHING OF COUNSELING?

Onder coaching wordt verstaan het begeleiden van mensen om in positieve zin te veranderen. Coaching kent vele vormen, zoals begeleiding in het onderwijs, in de sport en op het werk. Om onderscheid te maken bestaan er dan ook bijvoorbeeld sport coaches, mental coaches, executive coaches enz. Veel coaches gebruiken methodes of modellen in hun werk. Er zijn intussen al meer dan 50 methodes ontwikkeld om als coach te kunnen gebruiken.

Bij counseling is de kern het raadgeven bij het oplossen van problemen, het weghalen van belemmeringen of het ontwikkelen van bepaalde kennis en vaardigheden. De cliënt stelt doelen en komt in actie om deze te behalen. De overeenkomst tussen beiden is het uitgangspunt om iemand te begeleiden zich beter te voelen.

## MIJN WERK ALS COACH

In mijn werk ben ik zowel coach als counselor. Om het simpel te houden noem ik mezelf 'coach'. Mijn doel is mensen te begeleiden zich beter te voelen en ik vind dat dat de weg ernaar toe zo kort mogelijk moet zijn. Problemen die mensen ervaren, hebben een mentale

of een fysieke oorsprong. In sommige gevallen ligt de oorsprong in het denken, maar wordt het probleem fysiek geuit. Als coach ben ik alleen bezig met hoe iemand denkt en met de motivatie die achter het probleem zit. Ik stel veel vragen om het 'probleem' duidelijk te krijgen en om ervoor te zorgen dat je inzichten krijgt in mogelijke oplossingen. Tijdens een coachinggesprek maak ik gebruik van al mijn kennis en ervaring om je te sturen naar een oplossing. Uiteindelijk bepaal je zelf welke uitkomst voor jou het beste is. Afhankelijk van het probleem en de oplossing maak ik eventueel gebruik van technieken uit NLP om jouw verandering te verankeren in je onbewuste denken en gedrag.

Ik bespreek alles met je, zodat je zelf kunt bepalen wat je wel of niet wilt veranderen. Aan het eind van het coachingsgesprek bespreken we of eventuele vervolgsessies nodig zijn. In veel gevallen is één sessie van 1,5 uur voldoende om je probleem op te lossen.

Een voorwaarde voor verandering is dat iemands denken en eventueel ook het gedrag moet worden aangepast.

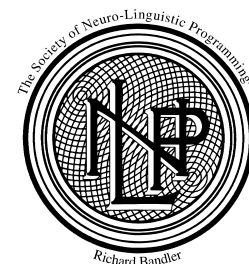
Daarvoor is het belangrijk dat iemand wil veranderen.

Met andere woorden coaching heeft alleen maar zin en kan alleen maar effect hebben als jij wil veranderen. En omdat je nu op zoek bent naar mogelijkheden om je probleem op te lossen, sta je open voor verandering en dan help ik je graag mee om jouw probleem op te lossen.



**RAVISIE**

Bas Licher



adres: Nijenheim 6409

3704 BN Zeist

030 699 02 50

post@ravisie.nl

ravisie.nl

## WAARBIJ KAN COACHING HELPEN?

- bij gedragsverandering
  - om relaties te verbeteren
  - om doelen te behalen
  - gemotiveerd worden
  - om sneller uit een burn-out te komen
  - bij het oplossen van trauma's
  - om fobieën weg te werken
  - om de meeste allergieën weg te werken
- en nog veel meer .....

Wat is je hulpvraag? En ik vertel je of ik je met coaching kan helpen.



## HET COACHINGSGESPREK

Wil je een coachingsgesprek bel 06 46 15 64 64 of mail me. We maken dan een afspraak voor een gesprek op mijn kantoor in Zeist.

Gemiddeld duurt een dergelijk gesprek 1,5 uur. Het eerste kwartier is tegelijk de 'intake'. Dan weet ik of ik iets voor je kan betekenen en weet jij of je met mij door wilt gaan. Gaan we niet verder dan zijn er voor jou geen kosten aan verbonden. Gaan we wel verder dan telt de sessie vanaf de eerste minuut, want jouw verandertraject was al begonnen.

## WAT ZIJN DE KOSTEN?

particulieren: € 121,-/u incl. btw (€ 100,- excl. btw).  
studenten: € 60,50/u incl. btw (€ 50,- excl. btw).

Kan je het echt niet betalen dan hanteer ik een bijzonder tarief. Let wel mijn coaching is niet gratis. Ik vind dat er iets tegenover moet staan wanneer jouw leven verandert in positieve zin.

## CONTACTGEGEVENS

Plaats: Nijenheim 6409, 3704 BN Zeist  
Bas: 06 46 15 64 64 of [bas.licher@ravisie.nl](mailto:bas.licher@ravisie.nl)



## COACHING

effectieve probleemoplossing

