



Personal coaching





Er wordt veel gevraagd van jou als leraar. De werkdruk is hoog, bij ziekte is vervanging lastig vanwege het lerarentekort, toenemende digitalisering, hogere eisen aan verslaglegging van kinddossiers en onderwijsplannen en een toename van gedragsproblemen in de klas als gevolg van passend onderwijs. Dat zijn een aantal zaken die op je bordje terecht komen. In de hectiek van alledag is er geen tijd voor reflectie. In een coachingstraject heb je tijd om even stil te staan bij jezelf: Wat werkt wel, wat niet (meer)? Wat zou je willen leren? Waar loop je tegenaan? Welke overtuigingen beperken je in je werk?



→ In een coachingstraject heb je tijd om even stil te staan bij jezelf.

'Ik sta nu met veel meer zelfvertrouwen voor de klas en durf duidelijker mijn grenzen aan te geven aan mijn leerlingen. Daardoor is er veel meer rust.'

Leerkracht basisschool

Hoe werkt personal coaching?

Het coachingstraject bestaat uit een intake-gesprek en 5 bijeenkomsten. In het intake-gesprek bespreek je met de coach jouw hulpvraag.

In het coachingstraject wordt je je meer bewust van hoe je denkt, je overtuigingen. Je gedachten bepalen je gedrag. De coach leert je om overtuigingen die je beperken (over jezelf, anderen of situaties) om te buigen naar 'helpende' overtuigingen. Je krijgt praktische tips om zaken in je werk aan te passen, zodat je weer verder kan. Na 5 bijeenkomsten evalueren we of het traject wordt afgerond of een vervolg krijgt.

De coaches van KEC Onderwijs zijn gedragsexpert en hebben geruime tijd voor de klas gestaan in het regulier en/of het speciaal onderwijs. De situaties waar jij tegenaan loopt, hebben zij zelf ook aan den lijve ondervonden. Door hun kennis en ervaring hebben zij snel inzicht in wat er speelt, bieden zij inzicht, bewustwording en praktische adviezen voor op je werkplek.

→ De coach leert je om overtuigingen die je beperken om te buigen naar 'helpende' overtuigingen.



Vragen voor coaching

- Hoe kan ik duidelijker mijn grenzen aangeven?
- Ik ervaar een hoge werkdruk. Hoe krijg ik meer rust?
- Hoe kan ik beter inspelen op de verschillende onderwijsbehoeften van mijn leerlingen?
- Hoe zorg ik er voor dat ik weer plezier in mijn werk krijg?
- Hoe ga ik om met verwachtingen van ouders, collega's en instanties?
- Sommige situaties op mijn werk raken mij emotioneel, hoe kan ik daarmee omgaan?

Wat levert het jou op?

- Je wordt je meer bewust van jouw automatische gedragspatronen: je manier van reageren
- Zelfkennis en zelfreflectie, wat de basis van gedragsverandering is
- Je krijg inzicht in je overtuigingen. Negatieve overtuigingen die jou niet (langer) helpen, leer je om te buigen naar helpende overtuigingen
- Inzicht in gedrag van jezelf en anderen en de achterliggende overtuigingen
- Je ziet beter wat je al goed doet en krijgt daardoor meer zelfvertrouwen
- Handvatten om je gedrag te veranderen
- Je leert alternatieve manieren van denken en handelen. Dit geeft je meer handelingsruimte en vrijheid. Je wordt je bewust van het feit dat je een keuze hebt, in plaats van dat je op een automatische manier reageert



→ *Je ziet beter wat je al goed doet en krijgt daardoor meer zelfvertrouwen.*

Praktische informatie

Personal coaching vindt plaats op jouw eigen werkplek of bij ons op kantoor. De startdatum bespreek je in overleg met de coach. De coaching bestaat uit een intake-gesprek en 5 bijeenkomsten van 1 à 1,5 uur. Daarna volgt een evaluatie, waarin we kijken of het traject wordt afgerond of een vervolg krijgt.

Samen op eigen kracht.

Meer weten?

Voor meer informatie, telefonisch contact met één van onze coaches of een offerte op maat kun je ons bellen of mailen.

KEC Onderwijs
076 - 502 59 95
kec@koraal.nl

koraal.nl
kec-onderwijs.nl

