



*In mijn ontmoeting met mensen wordt ik keer op keer gefascineerd en geraakt door de kracht die mensen in zich hebben om zichzelf te ontwikkelen.*

Hans Frints

### ***Mijn eigen inspiratie en ervaring***

In mijn begeleidingswerk wil ik graag een plek maken waar mensen kunnen komen en waar zij in alle rust de reis naar binnen kunnen maken zodat verlangen en potentieel in de buitenwereld en in het werk opnieuw vorm kunnen krijgen. Daarbij help ik mensen graag om van binnen uit in beweging te komen en met bezieling te leven en werken.

Stagnatie en ontwikkeling zijn bewegingen die ik goed ken uit mijn eigen leven. Ik werk graag vanuit rust en reflectie, met persoonlijke aandacht, en vanuit mijn intuïtie. De effectiviteit en de werking van mijn coaching worden bepaald door mijn eigen levenservaring, professionele en persoonlijke leerproces en werkpraktijk.

Ik studeerde Informatica en edp auditing en werkte succesvol bij een groot advieskantoor. Daarna kwam er een crisis en maakte ik zowel persoonlijk als professioneel een omslag door. Ik verlegde mijn focus naar veranderprocessen in organisaties en wat daarin voor mensen mogelijk is. Volgde een opleiding op het gebied van organisatie ontwikkeling (Mastergraad in Change Management). Mijn interesse voor het diepgaand werken mensen groeide. Ik volgde prachtige op persoonlijke en professionele ontwikkeling gerichte opleidingen (NLP, Transactionele Analyse, Systemisch werk, Familie- en Organisatie opstellingen en Meditatie). Ik ontdekte wat mijn unieke talenten zijn en waar mijn eigen inspiratie ligt. Persoonlijke coaching, trainingen op het gebied van persoonlijk leiderschap en teambegeleiding werden de kern van mijn werkpraktijk.

Ik ben lid van en werk volgens de ethische code van de NVPA.

### **Waar kun je mij bereiken?**

Source Leadership  
t.a.v. Hans Frints  
Postbus 3188  
3760 DD Soest

Tel. 035 - 603 7295  
Mobiël 06 - 2129 2729

Bezoekadres coachingpraktijk: Birkstraat 101 te Soest.  
Website: [www.source-leadership.nl](http://www.source-leadership.nl)

***[hansfrints@source-leadership.nl](mailto:hansfrints@source-leadership.nl)***

# Persoonlijke coaching



***Vraag niet aan de wereld, wat de wereld van jou wil.  
Vraag in plaats daarvan aan jezelf,  
wat jou echt tot leven brengt.  
En ga dat dan doen, dat wat jou echt tot leven brengt.  
Want dat is wat de wereld nodig heeft, mensen die  
werkelijk leven.***

HANS FRINTS  
**source**  
leadership

## Je hebt je eigen pad te gaan.

En soms kom je op je pad obstakels of grote uitdagingen tegen. Zijn er momenten waarop je een stap wilt maken en tegelijkertijd twijfelt, of onzeker bent, of zelfs vastloopt. Dan kunnen er vragen naar boven komen die je dwingen stil te staan. Juist dan kan coaching een prachtig hulpmiddel zijn. De coaching die ik verzorg is vooral gericht op het vergroten van je zelfinzicht; om nieuwe kracht in je zelf te ontdekken zodat jij je volgende stap kunt zetten.

## Voor wie is de coaching bestemd?

De vragen die mensen hebben als ze bij mij in coaching komen gaan in eerste instantie vaak over iets wat speelt in hun werk. Ze willen iets (een volgende stap maken), ze lopen ergens tegenaan (onzekerheid of onhandigheid in de manier van werken, communiceren of leidinggeven) of er overkomt hen iets (een reorganisatie, of ze dreigen vast te lopen in hun functie of loopbaan, of ze zijn overspannen of burn-out geraakt). De vragen gaan dus over "ik en mijn loopbaan" of "ik en mijn (werk)leven" of "ik en mijn eigen leiderschap/effectiviteit". Enkele voorbeelden:

- leren omgaan met overdonderend en/of autoritair gedrag
- spanningen en werkdruk beter leren hanteren; work/life balance
- Beter contact kunnen maken op relationeel en emotioneel niveau
- het leren aanspreken en confronteren met behoud van de relatie
- hoe breng ik mijn ratio, intuïtie en gevoel meer in balans?
- hoe kan ik zo werken dat ik meer innerlijke rust ervaar?
- het vinden van een passende volgende loopbaanstap

## Wat is mijn visie op coaching?

Coaching start met een werkgerelateerde vraag die niet los is te zien van hoe je als mens bent. Met welke vraag iemand ook komt, de coaching is een intensief proces waarbij je vooral zelf aan de slag bent. Jij gaat op reis en ik reis met je mee.

Ik maak daarbij bedding voor diepgaand zelfonderzoek. Door je te helpen je bewust te worden van je patronen en overtuigingen en van je unieke talenten en je eigen kracht. Daarbij maak ik een verbinding tussen het zakelijke, functionele en het heel persoonlijke. We besteden aandacht aan het effect van jouw gedrag op anderen en aan het helder krijgen van mogelijke oorzaken die vaak te maken hebben met je socialisatie en je onderliggende zelfbeelden. Levens- en zingevingvragen komen aan de orde. Zo kun je weer in contact komen met je eigenheid, met je gevoel en intuïtie. En leer

je om jouw unieke en soms nog verborgen kwaliteiten op een constructieve wijze in te zetten in je eigen werkpraktijk.

## Hoe ziet een coachtraject er uit?

Een coachtraject bestaat uit een intakegesprek met jou, een intakegesprek samen met jou en je leidinggevende, 5 coachgesprekken en een (tussen) evaluatie met jou en je leidinggevende.

Het intakegesprek. Tijdens onze eerste ontmoeting bespreken we de achtergrond van je vraag en stellen we de te bereiken doelen vast. Belangrijk is ook of "het klikt" tussen jou en mij. Daarna volgt een intakegesprek samen met je leidinggevende om alle verwachtingen goed af te stemmen.

De coachgesprekken. De gesprekken duren 1½ uur en vinden om de 2 à 3 weken plaats. Tijdens de gesprekken ben je grotendeels zelf aan de slag - ik schep de voorwaarden voor het proces waarin jij duidelijkheid kunt krijgen en stappen kunt zetten. Dat doe ik door vragen te stellen of door op een heldere en concrete wijze terug te geven wat ik bij je zie. Ik bied je ruimte en veiligheid voor diepgaand zelfonderzoek en bewaak daarbij de grenzen. We werken ook ervaringsgericht met oefeningen en verwerkingsopdrachten. Daar waar passend nodig ik mensen uit om deel te nemen aan een workshop familie opstellingen die ik eens per maand organiseer voor mijn coachcliënten. Daarmee heb je de mogelijkheid om je vraag op een meer verdiepende manier te onderzoeken. In een opstelling is het vaak alsof zaken op hun plaats vallen en je ervaart wat het is om in je hun eigen kracht te staan, waardoor het ook mogelijk is om oude patronen los te laten en om nieuwe verbindingen aan te gaan, om vrijer te worden in je persoonlijke keuzes en handelen.

De evaluatie. De evaluatie is bedoeld om te oogsten en samen opnieuw een plaatsbepaling te maken. Wordt de coaching als zinvol ervaren? Wat heb je geleerd en wat is er tot nu toe bereikt? Voor jou is het een moment om te kijken waar je staat. Voor je leidinggevende is de evaluatie ondersteunend bij het coachend leidinggeven en een mogelijkheid om in alle rust feedback te geven. Op basis van de evaluatie worden de leerdoelen aangescherpt en soms afspraken gemaakt voor een mogelijk vervolgtraject.

## Locatie

De gesprekken vinden in principe plaats in mijn praktijk in Soest. Daarmee ben je ook even weg van je eigen werkomgeving en kan je op een rustige locatie afstand nemen en aan de slag.

Wanneer de gesprekken op locatie dienen plaats te vinden rekening ik de helft van de reistijd als vergoeding voor reistijd en -kosten.