



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 bieden 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 leerprocesses 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 veranderingsprocessen in organisaties en wat daarin voor mensen mogelijk is. Volgde een opleiding op het gebied van organisatie ontwikkeling (Mastergraad in Change Management) en trainingen op het gebied van persoonlijke effectiviteit, leiderschap en coaching. Naast het advieswerk kregen trainingen, teambegeleiding en persoonlijke coaching een steeds belangrijker plaats in mijn praktijk. In de afgelopen jaren heb ik therapeutische opleidingen gevolgd (NLP, Transactionele Analyse, Systemisch werk, familie- en organisatie opstellingen). Ik ben lid van de NVTa, NVNLP en werk volgens de Ethische code van Phoenix Opleidingen.

Waar kun je mij bereiken?

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

Tel. 035 - 603 7295
Mobiel 06 - 2129 2729

Bezoekadres coachingpraktijk: Birkstraat 101 te Soest.

Website: www.energy4change.com (tot 1.2) daarna www.source-leadership.nl

hansfrints@source-leadership.nl

Persoonlijke coaching



Je hebt je eigen pad te gaan.

***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.

HANS FRINTS
source
leadership

Je hebt je eigen pad te gaan.

Maar soms kom je op je pad obstakels tegen. Zijn er momenten waarop je vastloopt en waarin er vragen naar boven komen die je dwingen stil te staan. Dat kan op het gebied van werk zijn, maar ook gaan over familie, relaties en jouw eigen levenspad. Juist dan kan coaching een prachtig hulpmiddel zijn om nieuwe kracht in je zelf te ontdekken zodat je weer een volgende stap kunt zetten. Ik help je daarbij graag weer op weg.

Voor wie is de coaching bestemd?

De vragen die mensen hebben als ze bij mij in coaching komen gaan over onzekerheid of onhandigheid in de manier van werken of leidinggeven of over problemen in de communicatie of het samenwerken. Maar er zijn ook mensen die zijn vastgelopen in hun functie of dat dreigen te gaan doen en mensen die overspannen of burn-out zijn en die weer in contact willen komen met hun gevoel, hun energie en hun bezieling. Enkele voorbeelden van concrete vragen zijn:

- emoties en spanningen die anderen uiten, kunnen hanteren en daarover contact maken op emotioneel niveau
- het leren aanspreken en confronteren, met behoud van de relatie
- het helpen aanpakken wat onvermijdelijk en pijnlijk is
- hoe breng ik mijn ratio, intuïtie en gevoel meer in balans
- eren omgaan met overdonderende en/of autoritair gedrag etc.

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 en voor het ontdekken van nieuwe mogelijkheden. 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 zingevingsvragen 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 volledig coachtraject bestaat uit:

- een intakegesprek gevolgd door 5 coachgesprekken
- een evaluatie (met je leidinggevende, jezelf en mij)
- evt. nog 5 coachgesprekken en een eindevaluatie

Het intakegesprek. Tijdens onze eerste ontmoeting bespreken we de achtergrond van je vraag en stellen we de te bereiken doelen vast. Naast de inhoudelijke zaken is het belangrijk of "het klikt" tussen jou en mij. Voor mij is het belangrijk dat je bereid en in staat bent om naar jezelf te kijken, om op het ontstaan van de vraag in jezelf en in interactie met mij te reflecteren en dat je bereid bent te experimenteren met alternatieven die we samen ontdekken.

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, zowel verbaal als non-verbaal. Ik bied je ruimte en veiligheid voor diepgaand zelfonderzoek en bewaak daarbij de grenzen. Soms doen we oefeningen om nieuwe inzichten te krijgen of ervaringen op te doen.

De evaluaties. De evaluaties zijn 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 het eerste evaluatiegesprek worden de leerdoelen aangescherpt en afspraken gemaakt voor het mogelijke 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 het werk.

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