

Coach voor Persoonlijke Ontwikkeling

Waar ligt jouw horizon?

Nieuwsbrief

maart 2020

Compassend Coachen van start

In deze eerste nieuwsbrief wil ik je laten kennismaken met Compassend Coachen. Compassend Coachen ben ik in oktober 2019 gestart en is er voor iedereen die met behulp van een coach een belangrijke en concrete stap wil zetten in zijn persoonlijke en/of professionele leven.

In de afgelopen jaren heb ik met veel plezier gewerkt binnen Aquarius en heb alle ruimte gekregen om mij te ontwikkelen. Al geruime tijd werk ik als coach, maar de opdrachten op gebied van organisatie coaching en project-leiding gingen steeds meer wringen met mijn passie voor **persoonlijke coaching**. En afgelopen zomer heb ik de keus gemaakt om dit binnen mijn eigen praktijk verder uit te bouwen. Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar **meer (werk)geluk**.

Hoewel ik aan Aquarius verbonden blijf voor o.a. teamontwikkeling o.b.v. drijfveren (met de methodiek Management Drives), ben ik met persoonlijke coaching aan de slag in mijn eigen bedrijf **Compassend Coachen**. Er wordt hard gewerkt aan mijn website en af en toe plaats ik een bericht over deze ontwikkeling op LinkedIn en houd ik mijn netwerk via email op de hoogte.

Mooi hoe daar nu al positieve reacties uit voortkomen. Zo coach ik nu verschillende mensen met **(werk) stress gerelateerde klachten** zodat zij door het vergroten van zelfkennis, met **meer zelfvertrouwen** in hun werk staan en leren anders te handelen in specifieke situaties. Geweldig om te zien hoe zij zich hierin ontwikkelen.

Loop je vast of regelmatig tegen dezelfde problemen aan? Leg je de lat hoog voor jezelf? Vindt je het lastig om je grenzen aan te geven? Ben je veel bezig met wat anderen van je denken? Geeft dit alles je veel stress en wil je hieraan werken? Neem dan eens contact op voor een vrijblijvend gesprek.



DIANNE TROQUAY

Compassend coachen is er voor iedereen die met behulp van een coach een belangrijke en concrete stap wil zetten in zijn persoonlijke en/of professionele leven.

Neem contact met me op voor een vrijblijvend gesprek.

T 06-21 48 41 49

E dianne.troquay@gmail.com

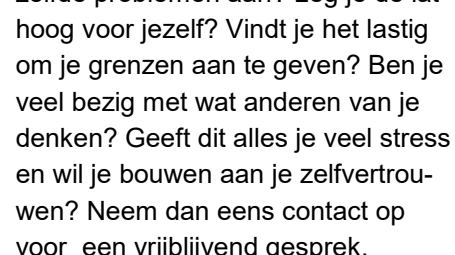
Bouwen aan zelfvertrouwen

Vanuit mijn passie jou helpen je te ontwikkelen. Als coach werk ik op gevoels- en gedragsniveau en op aangeleerde overtuigingen die je belemmeren in je dagelijks leven. We werken samen aan het verhogen van je eigenwaarde en zelfvertrouwen. Zo, dat je zelf nieuwe inzichten krijgt en verandering teweeg kan brengen.

Kenmerken van weinig zelfvertrouwen

- Je hebt het idee dat je het vaak niet goed genoeg doet
- Je legt de lat voor jezelf erg hoog waardoor je stress ervaart
- Je vindt het lastig om keuzes te maken, waardoor je niet vooruit komt
- Je wilt jouw angst om te falen overwinnen
- Je stapt steeds in dezelfde valkuil en je weet niet waarom
- Je voelt je niet begrepen, en je weet niet hoe je dat kunt veranderen

Herken je je deze punten en heb je het besluit genomen hieraan te willen werken? Dan ga ik graag met je aan de slag!



Loop je vast of regelmatig tegen dezelfde problemen aan? Leg je de lat hoog voor jezelf? Vindt je het lastig om je grenzen aan te geven? Ben je veel bezig met wat anderen van je denken? Geeft dit alles je veel stress en wil je bouwen aan je zelfvertrouwen? Neem dan eens contact op voor een vrijblijvend gesprek.

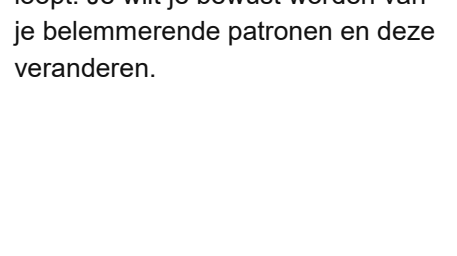
“ Ik had bij Dianne het gevoel dat ik als mens gehoord en gezien werd (en niet alleen als cliënt). Ik durf meer risico's te nemen en te experimenteren en weet dat je met het nemen van kleine stappen ook veel kunt bereiken “

Coaching op persoonlijke ontwikkeling

Meer inzicht in je sterke en minder sterke punten, je kwaliteiten en datgene wat je graag wilt ontwikkelen. Het begint met bewustwording, inzicht, dat wat er nu is. Als je bewust bent van jezelf, ben je in staat naar jezelf te kijken, wat jouw patronen zijn en hoe je die kunt doorbreken. Het helpt je om persoonlijke doelen te kiezen die echt bij jou passen en je gedrag te veranderen.

Jezelf ontwikkelen? Dan is coaching iets voor jou als je:

- Bewust wilt worden van je (soms belemmerende) patronen en deze wilt aanpakken.
- Inzicht wilt in jouw drijfveren en welke kwaliteiten je inzet
- Wordt geleefd door je omgeving en wilt leren je grenzen aan te geven
- Je inzicht wilt over de impact van je (non-verbale) communicatie
- Gericht feedback wilt leren geven en ontvangen
- Concreet zaken wilt gaan aanpakken waar je al langer tegen aanloopt



Je weet dat je iets anders wilt of moet doen. Je wilt zaken aanpakken waar je al langer tegenaan loopt. Je wilt je bewust worden van je belemmerende patronen en deze veranderen.

Voor werkgevers

Wil één van je medewerkers zichzelf versterken? Individuele coaching op één van de hiervoor genoemde thema's wordt veelvuldig ingezet ten behoeve van persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is het heel effectief om een drijfveerprofiel te laten opstellen. Door het verkennen van persoonlijke drijfveren en door het stellen van de juiste vragen wordt geprikkeld tot zelfonderzoek. Door te reflecteren op de wijze waarop iemand invulling geeft aan zijn of haar werk wordt een bewustwordingsproces in gang gezet.

Drijfveerprofiel voor persoonlijke en teamontwikkeling

Een drijfveerprofiel geeft veel inzicht in de dieper gelegen drijfveren: dat wat iemand echt belangrijk vindt en wat motiveert. De afgelopen 10 jaar maak ik hierbij gebruik van de methodiek van Management Drives. Het Management Drives drijfveerprofiel biedt een verrassend beeld van wat jouw denkstijl is, hoe je waarneemt, wat je motiveert, waar je energie van krijgt en waar je op leegloopt. De uitslag biedt herkenning en zelfinzicht, maar ook aangrijpingspunten om jezelf te ontwikkelen. Bovendien geeft het de leidinggevende handvatten om effectiever te worden in de aansturen. Meer weten over deze methodiek en wat dit voor je kan betekenen? Ik licht het graag toe.

Zet het inzicht om in beweging

Deze methodiek wordt niet alleen ingezet voor persoonlijke ontwikkeling. Ook is dit een geweldig instrument om in te zetten bij teamontwikkelingstrajecten. Mensen en organisaties hebben over het algemeen bepaalde specifieke leidende denkpatronen en filteren informatie in sterke mate vanuit hun eigen drijfveren. Wie dat inzicht kan veel effectiever opereren en problemen voorkomen.

“In het begin stond ik sceptisch tegenover weer een ontwikkel c.q. leiderschapsinstrument. Echter het inzicht in mijn eigen drijfveren heeft mij veel gebracht. Toen het profiel van mij werd besproken werd het mij duidelijk. Het was herkenbaar en het werd inzichtelijk welke omstandigheden voor mij negatieve energie opleveren. Ik kan hier nu gericht aan werken en mij werd meteen duidelijk aan welke zaken ik energie overhoud. Ik werd daardoor ook erg enthousiast over het instrument dat te gebruiken is op individueel niveau, voor teams of de gehele organisatie. Ik ben daar tenslotte onderdeel van en het totaal moet in evenwicht zijn. De drijfveerprofielen kunnen daar een duidelijk inzicht in geven”.

Coming soon.....

De komende tijd wil ik (naast het werken aan mijn website) werken aan het ontwikkelen van het **programma Bouwen aan Zelfvertrouwen**. In onze prestatiegerichtte maatschappij wordt een enorme druk gevoeld om te voldoen aan een ideaalbeeld. Leren om op een gezonde manier hiermee om te gaan, weerbaarder te worden en te werken vanuit jouw kwaliteiten wordt hier onderdeel van. Wil je niet wachten en nu al van start? Dat kan uiteraard!

Over mij

Mijn hart ligt bij de persoonlijke ontwikkeling en groei van mensen in hun zoektocht naar meer (werk)geluk. Ik werk vanuit compassie, verbinding, empathie. Mensen omschrijven mij als warm, hartelijk, open en met een écht luisterend oor en oprechte interesse durven kijken naar de diepere lagen. Door het vergroten van zelfkennis en bewustwording van eigen drijfveren zijn mensen in staat om zich gelukkiger te voelen in werk en leven, omdat zij bewustere en beter passende keuzes maken.



Vanuit een bedrijfskundige achtergrond weet ik wat het is om te werken als coach, projectleider, medewerker en collega, in de hectiek van het bedrijfsleven en de non-profitsector. Het geeft mij de mogelijkheid om als coach en trainer mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun proces van persoonlijke en professionele groei.

Dianne Troquay T 06-21 48 41 49 E dianne.troquay@gmail.com

Wil je geen mail meer van mij ontvangen? Laat het me weten door een reply op deze mail met Verzoek tot uitschrijven.