

# Persoonlijke coaching

Waar liggen mijn talenten?

Ik heb het gevoel dat ik leef met een rem er op. Wat houdt mij tegen?

Vaak wordt gezegd dat ik niet flexibel ben. Waar komt dat vandaan?

Ben ik geschikt voor de gevraagde functie? Ik heb zelf enorme twijfel.

Mijn loopbaan neemt een andere wending. Hoe kan ik het beste hiermee omgaan?

Ik ben moe en voel me uitgeblust.

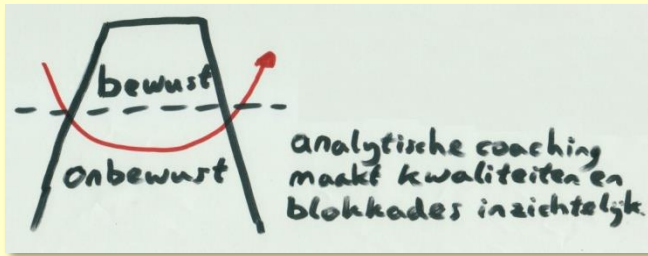
Ik oordeel altijd sterk over mijzelf en anderen.

Bovenstaand zijn voorbeelden opgenomen van (vraag)stellingen die ik in mijn coachingspraktijk ben tegengekomen.

Deze stellingen vormen het startpunt en rode draad van de analytische coaching.

## Analytische coaching

Door het analytische karakter van de coaching worden ook uw kwaliteiten en blokkades in uw onderstroom ontdekt.



De rode pijl geeft de reis aan die wij gezamenlijk kunnen maken. De coach loopt mee en spiegelt, maar de coachee zal zelf tot inzicht komen. Op deze wijze zal uw inzicht daadwerkelijk tot een blijvende authentieke verandering leiden. Dit is een belangrijk onderscheid ten opzichte van gedragsmatige coaching. De coach is dan meer een adviseur, maar het risico is dat het niet beklijft omdat het niet "uw ding" is.

## Competentie- en ontwikkelingsmeting Me.®

In het begin van het coachingstraject kan een competentie- en ontwikkelingsmeting worden uitgevoerd. Hiervoor wordt het Me.®-instrument (The True Talent Team) ingezet. Het unieke aan dit instrument is dat het niet alleen zicht geeft op uw competenties en ontwikkelpunten, maar ook op de competenties die als aangepast gedrag worden ingezet.

U wordt zich meer bewust van competenties die niet vanuit innerlijke drijfveren ontstaan, maar louter door aanpassing. Hierdoor zal het werkplezier toenemen en stress en vermoeidheid verminderen. Deze diepgang wordt bereikt door in de meting gebruik te maken van een combinatie van teksten (cognitief) en afbeeldingen (beleving).

## Leven en werken vanuit de eigen onderstroom

"Maar de onderstroom die niemand ziet, bepaalt de richting op elk gebied" (lyric van Stef Bos). Met persoonlijke coaching worden persoonlijke drijfveren en mogelijke blokkades inzichtelijk gemaakt. De eigen authenticiteit staat hierbij centraal.

## Het proces

In een intake-gesprek kan nader kennis worden gemaakt en zal blijken of ik de juiste persoon ben om u te begeleiden bij uw vraagstelling. Een duidelijk beeld krijgen van uw vraagstelling is een belangrijke voorwaarde om in een later stadium het inzicht te verkrijgen.

In het daaropvolgend gesprek kan een Me.®-meting worden uitgevoerd. De uitkomst van deze meting kan worden beschouwd als een "praatplaat", waarmee u houvast krijgt om de nieuwe inzichten te kunnen plaatsen. Het is geen "glazen bol" die u vertelt wat de uitkomst is. Alleen het zelf komen tot inzichten zorgt voor een werkelijk bekliven.

Tijdens het traject kunnen bijvoorbeeld tekeningen en sprookjes worden ingezet om het onbewuste voelbaar te maken.

Een coachingstraject bestaat uit ongeveer vijf tot tien gesprekken van anderhalfuur.

## Locatie

De coachingsgesprekken kunnen plaatsvinden in mijn praktijkruimte in Nuene (nabij Eindhoven). Als alternatief kunnen de gesprekken op uw bedrijfslocatie plaatsvinden.

In het geval een locatie buiten Nuene wordt gebruikt zal een reiskostenvergoeding in onderling overleg worden vastgesteld.

## Curriculum

Paul Rustige is een analytisch coach en trainer. Daarnaast heeft hij ruime ervaring als project-, account- en operationsmanager bij diverse bedrijven.

Zijn kracht ligt in het aangaan van werkelijk contact, dit aangevuld met een analytische blik. Zijn resultaatgerichtheid zorgt voor een focus op blijvende verandering.

Paul Rustige coacht op basis van verdiepend inzicht in mensen. Verstand van gedrag van mensen is de basis van zijn aanpak en is het uitgangspunt voor zijn dienstverlening.



**PAUL RUSTIGE**

**AUTHENTIEKE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**