



Intakeformulier coaching

1. Persoonsgegevens

Naam: _____

Leeftijd: _____

Coaching op: privé gebied werk gerelateerd

Functie: _____

2. Wat is je coachvraag?

Geef in het kort weer wat je coachvraag is, waar wil je op gecoacht worden; (voorbeelden kunnen zijn; - ik wil werken aan ..., ik wil onderzoeken of..., ik loop vast in/met....)

Geef een situatie / voorbeeld van wanneer je met je vraag geconfronteerd wordt (bent)

Wat heb je tot nu toe gedaan / geprobeerd t.a.v. je vraag

3. Verwachtingen coaching

Wat verwacht je te kunnen na coaching?

Heb je overige (persoonlijke) leerwensen?



Wat wil je dat deze coaching voor jou betekent in het kader van onderstaande levensgebieden voor jezelf: Scoor telkens van 1 tot en met 10, waarbij 10 betekent dat je volledig vervuld bent voor dit levensgebied. Op welk(e) levensgebied(en) wil je dat de coaching je ondersteunt?

Onderdeel	1 tot 10 (10 zeer tevreden, geen acties)
Geld	
Gezondheid	
Vrienden en familie	
Plezier en recreatie	
Persoonlijke groei	
Omgeving(wonen en werken)	
Carrière	
Partner	

4. Werk

Geef in het kort antwoord op onderstaande vragen;

Wat verwacht je van je werk?

Waar wil je groeien / Welke kennis of vaardigheden wil je ontwikkelen? Wat zijn je persoonlijke doelstellingen?

Waar loop je nu tegenaan?

Welke situatie(s) vind je het lastigste?



5. Persoonlijk

Geef in het kort antwoord op onderstaande vragen;

Wat maakt jou uniek?

Wat doe je als je iets heel moeilijks moet volbrengen?

Welke activiteiten in het leven hebben betekenis voor je? Waar ligt je hart?

Welke privéomstandigheden zijn handig om te weten voor mij als coach (bijvoorbeeld leefwijze, opleiding, partner, kinderen, andere relaties, religieuze/politieke en andere maatschappelijke activiteiten, sport, liefhebberijen, belastende gebeurtenissen, omstandigheden of thema's)?

6. Spelregels Coaching

Om je goed te kunnen ondersteunen tijdens het coaching proces zijn er afspraken nodig, zodat ik weet wat wel en niet kan.

Als je akkoord gaat met de genoemde item, graag die dan afvinken;

- ik mag je confronteren met belemmerde overtuigingen en gedrag
- ik mag je uitdagen om opdrachten e/of acties (mee) te geven die je uit je comfortzone (spannend of onaangenaam) brengen
- van elke sessie schrijf je een korte reflectie verslag (max A4) van wat je ervaren hebt, wat je er van mee neemt en waar je mee aan de slag gaat en deelt deze uiterlijk 2 werkdagen na een sessie met mij

indien van toepassing:

- zonder jou toestemming zal ik geen inhoudelijke zaken met leidinggevende bespreken
- het eindverslag bevat ontwikkel- en aandachtspunten voor jou en leidinggevende, deze wordt door mij opgesteld en in gezamenlijkheid met leidinggevende besproken.

N.B. coaching is vrijwillig – maar niet vrijblijvend. Wil je dat het voor je gaat werken is het belangrijk dat zowel de coach als gecoachte zich optimaal inzet en afspraken naleeft.