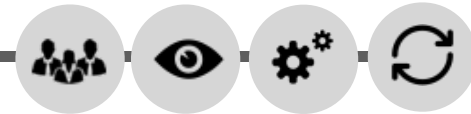


PE-Methode

Focus op Houding en Gedrag

Persoonlijke en team coach | Koos van Raalte

24/7 Coaching



De PE-Methode

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

De PE-Methode is voor mensen die aan hun persoonlijke ontwikkeling willen werken, meer inzicht willen in hun belemmeringen en zoeken naar hun kracht en zich ook daadwerkelijk inzetten om de nodige veranderingen vorm te geven.

De wil om te veranderen dient aanwezig te zijn. Evenals de wil jouw gedrag hierop aan te passen en te sturen om vervolgens de resultaten te krijgen waar jij naar verlangt.

Commitment en inzet, is essentieel om met ons te werken. Wij werken met doelgerichte mensen; mensen die zeggen wat zij doen en doen wat zij zeggen.

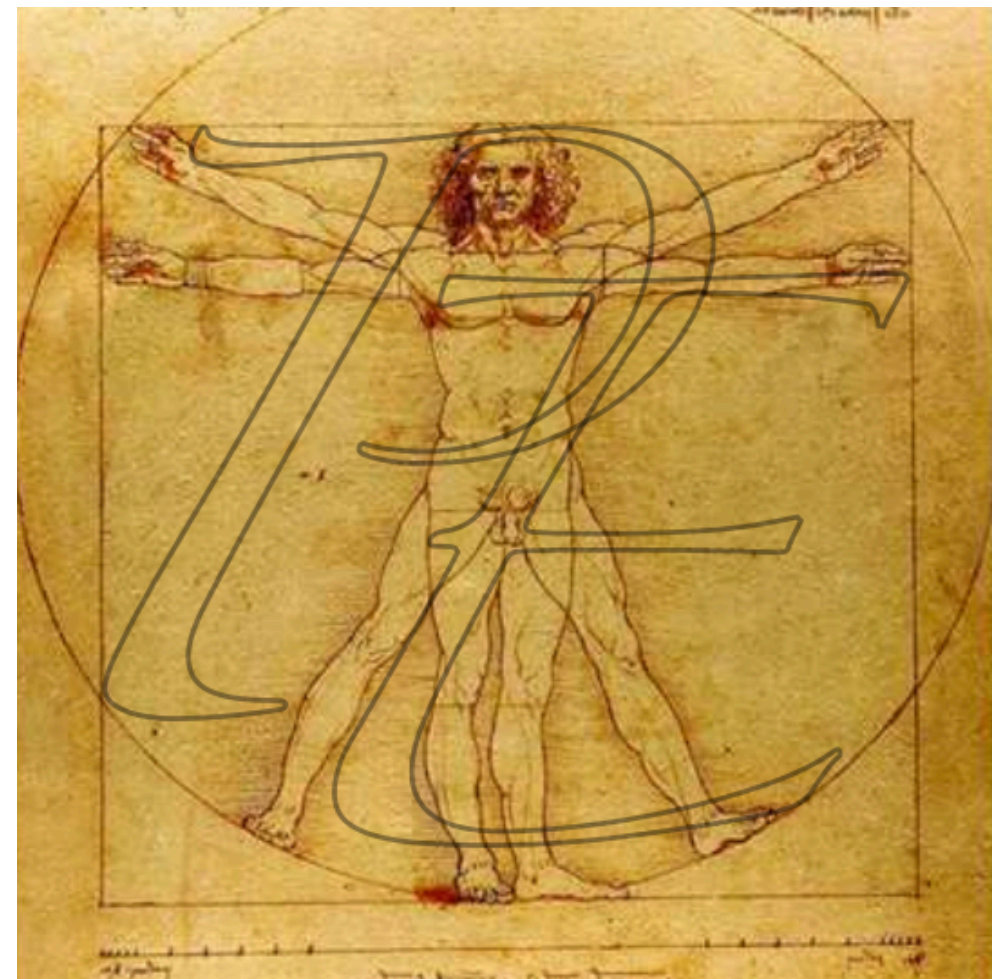
Onze coach trajecten zijn voor mensen die vooruit willen!

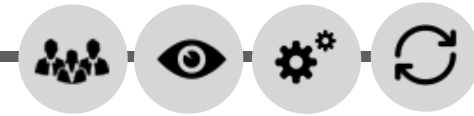
PE
LEIDERSCHAP

24/7 Coaching

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Mensen die goed in hun vel zitten, kunnen makkelijker meebewegen met veranderingen, onder druk presteren en productiever aan de slag. Ze werken beter samen en lopen minder risico op verzuim. De vitaliteit en veerkracht van mensen kan echter afnemen door gebeurtenissen als een reorganisatie of door persoonlijke factoren. Begeleiding door een personal coach biedt dan uitkomst. Wij geloven en ervaren dagelijks dat oplossingsgerichte coaching mensen helpt om vitaler en veerkrachtiger te worden. Ze zijn gelukkiger, ervaren meer vrijheid op hun werk en in hun privé leven. Door het volgen van een coach traject worden deelnemers meer zichzelf en krijgen zicht op de interne krachten en weten deze in te zetten voor het behalen van hun doelen.





De PE-Methode

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Bij de **PE-Methode** hebben coachees gedurende het coachingsproces indien nodig 24 uur per dag, 7 dagen per week toegang tot hun coach. De methode is er op gericht om deelnemers vanaf de eerste dag bewust te maken van hun eigen interactie met hun omgeving.

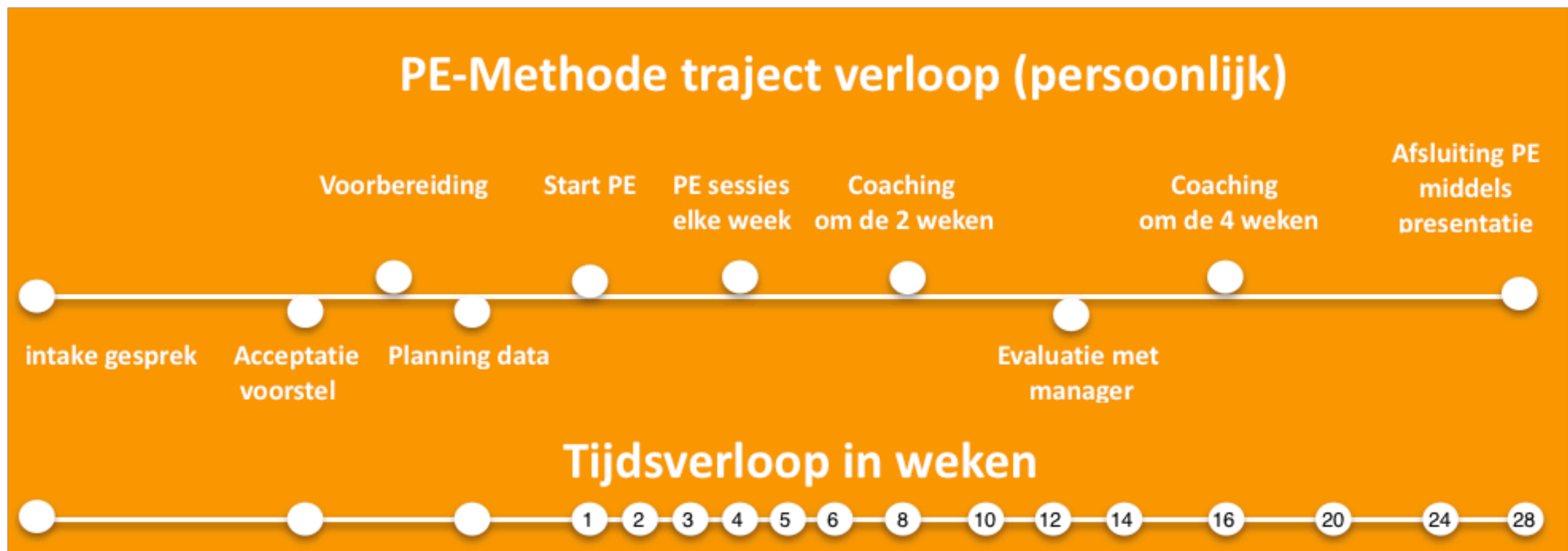
Het is opmerkelijk hoe snel deelnemers zich herkennen in de theorie en aan de slag gaan. Het onderscheidende in deze aanpak is dat de mensen vanuit zichzelf in actie komen en keuzes gaan maken waar zijzelf beter van worden. Zij gaan weer werken aan hun toekomst en met meer plezier aan het werk. Het veilige, neutrale en toch ook confronterende coachingsproces teamontwikkeling en persoonlijke ontwikkeling. Bij de start van het traject brengen wij de coachingsdoelen scherper in beeld. Hierbij koppelen wij de persoonlijke wensen, inzicht en professionele ontwikkeling aan de focus op performance in de organisatie.

De PE-Methode werkt en is een duurzame investering in jou zelf en de organisatie.

*Ik wil balans in mijn leven
Ik weet niet meer wat ik wil in mijn werk
Ik wil assertiever in het leven staan
Ik wil effectiever leren communiceren
Ik wil mijn relaties verbeteren
Ik ervaar stress
Ik wil werken aan mijn ontwikkeling
Ik wil meer uit mijzelf halen
Ik wil leren vertrouwen op mijn gevoel
Ik wil mijn persoonlijk functioneren
Verbeteren
Ik wil mijzelf en anderen beter begrijpen
Ik wil van dagelijkse spanningen, enz.*

PE-Methode 6 maanden

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag



De **PE-Methode** is een beproefde werkwijze die gestructureerd en doelgericht de deelnemer ondersteunt naar een gezonde en doelgerichte leefwijze. Vanaf het begin is er 24/7 contact op te nemen met de coach en start de coaching. Elke sessie is weer vernieuwend en geeft weer inzichten om direct toe te passen in de dagelijkse praktijk. Jouw verandering start vanaf de eerste dag!

PE-Methode de theorie

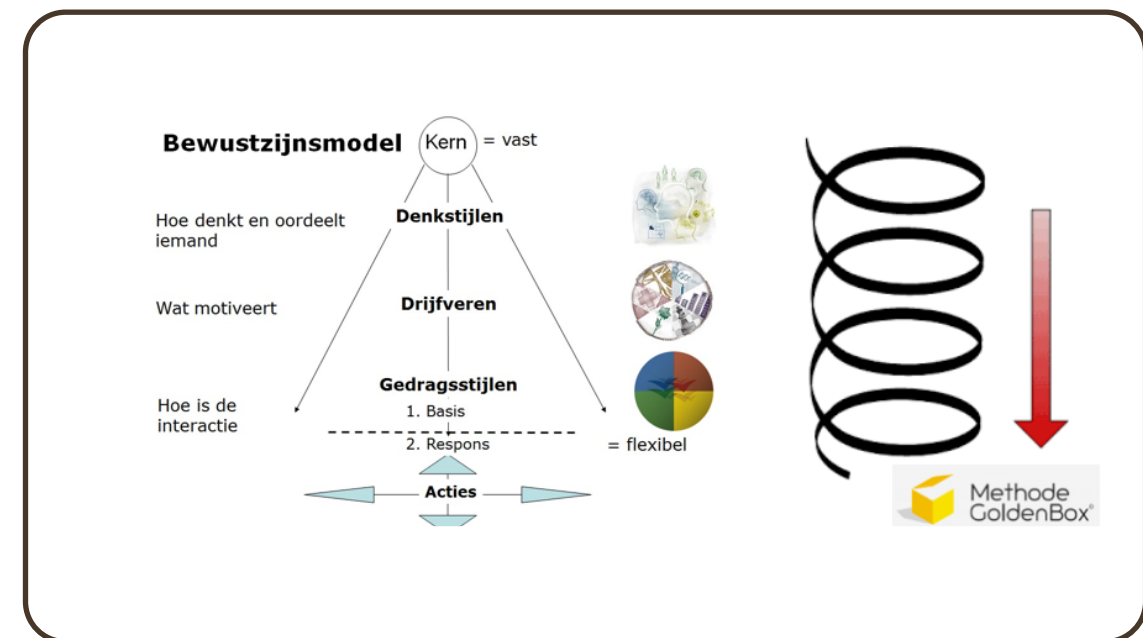
Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

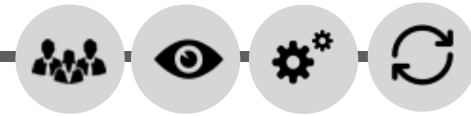
In de PE-Methode zit het bewustzijnsmodel. Een model om uit te leggen hoe wij kijken naar een mens in relatie tot persoonlijke ontwikkeling. Wij brengen dit middels een persoonlijk assessment bij de coachee in beeld. Het betreft:

- Interesses en overtuigingen - wat voor waarde hecht je aan deze talenten;
- Talenten - wat je van nature goed kunt;
- Drijfveren - welke richting geef je aan je talenten, interesses en overtuigingen;
- Gedragstijlen - hoe is je interactie met de omgeving (DISC).

Aansluitend geven wij inzicht in de eigen persoonlijke belemmeringen en de invloed hiervan op de samenwerking en interactie met stakeholders en collega's. Van onbewust gedrag naar bewust gedrag, middels een

beproefde aanpak. Het doel hiervan is dat de coachee verantwoording kan nemen voor de koers die hij of zij wil varen, binnen de context van de functie met zijn taken en prive.





Assessment - denkstijlen

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Als wij op de aarde rondkruipen, en later lopen, doen wij als kind ervaringen op en gaan wij de wereld om ons heen, en onszelf, op een bepaalde manier waarderen. Deze waarderingen maken dat we als kind voorkeuren hebben en keuzes maken in wat we leuk vinden en wat niet. De een wil alleen maar buiten spelen, de ander speelt liever binnen met poppen of maakt theater en een derde is niet bij de lego weg te slaan. Hierdoor ontwikkelen we vaardigheden vanuit onze talenten.

Zes denkdimensies

Door te meten hoe iemand de wereld om hem heen en zichzelf waardeert onderscheiden wij zes denkdimensies. De mate waarin deze zes dimensies zijn ontwikkeld leveren denkpatronen of denkstijlen op.

De gemeten denkstijlen zijn verdeeld in:

Empathisch vermogen, Praktisch Denken, Systematisch Denken en Zelfwaardering, Rolbewustzijn, Zelfsturing



Assessment - Drijfveren

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

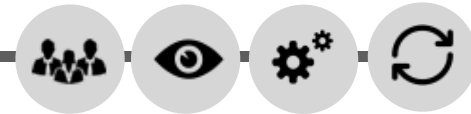
Wat zet jou in beweging?

Eduard Spranger is een Zwitserse gedragswetenschapper die leefde van 1882 tot 1963. In 1928 publiceerde hij zijn boek *Types of men*. Hierin classificeerde hij zes persoonlijkheidstypen. Een persoonlijkheidstype vertelt ons welke houding iemand aanneemt ten opzichte van de wereld.

Deze houdingen ontstaan door afkomst, opvoeding, opleiding en kennis. Jij hebt bijvoorbeeld een zeer dominante ouder gehad die alles voor jou bepaalde als kind en dat werd niet door jou gewaardeerd. Dat kan resulteren in een houding, een overtuiging, dat jij geen bepalende figuur in jou omgeving ducht die jou vertelt wat jij moet doen, die de controle over jou heeft. Waardoor jij zorgt dat jij nu altijd zelf de controle over de situaties bezit. Zo kan een ervaring uit het verleden zorgen dat jij gedreven bent om leiding te nemen, om macht uit te oefenen. Het is een kracht of een valkuil, al naar gelang de context.



© De Zwerm Groep



Assessment Gedragsstijlen

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

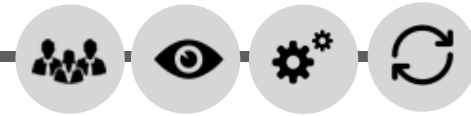
Wat is jouw persoonlijke gedragsstijl

Onderdeel in de coaching is het maken van een eigen gedragsstijlenprofiel op basis van de DISC-theorie. Het profiel geeft een pakkende beschrijving van de gedragsstijlen in een herkenbare taal.

In het profiel meten we normaal menselijk gedrag, verdeeld over vier factoren of dimensies:

- Hoe jij reageert op problemen en uitdagingen.
- Hoe jij anderen overtuigt van zijn of haar mening of zienswijze.
- Hoe jij reageert op het tempo van de omgeving en op veranderingen in die omgeving.
- Hoe jij reageert op regels en procedures die opgesteld zijn door anderen.



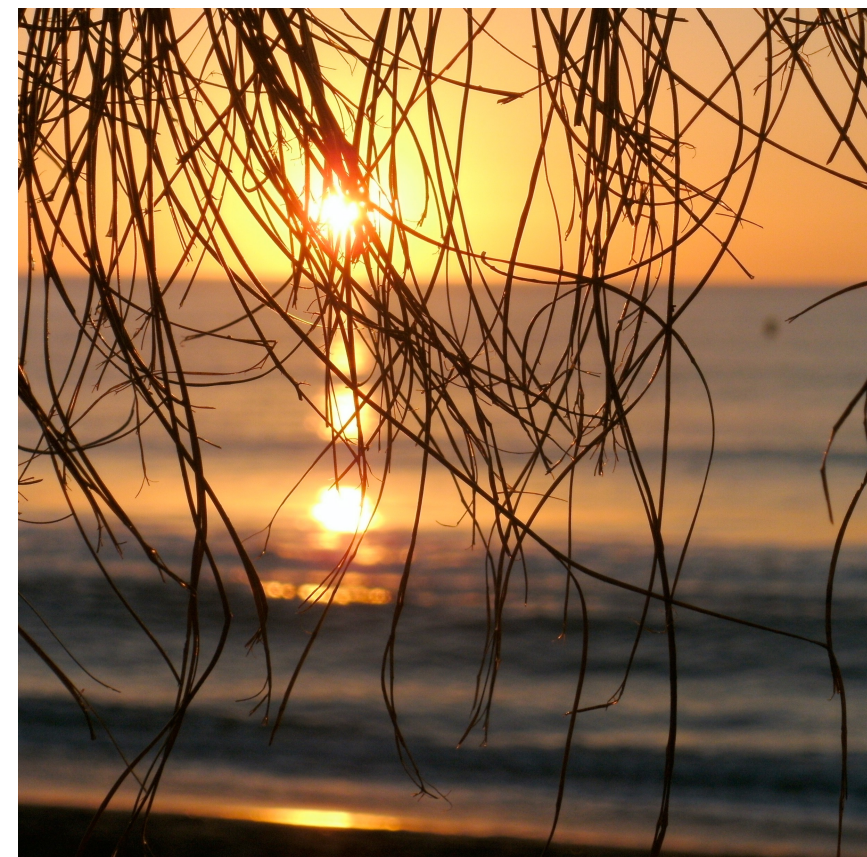


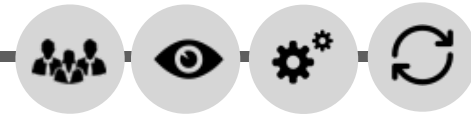
Houding en Gedrag

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

De PE-Methode maakt gebruik van de Methode Goldenbox. Deze methode maakt de deelnemer bewust van het hebben van een keuze. Wat wil ik en hoe geef ik dit vorm? Welke keuze maak ik? Hoe geef ik concreet vorm aan wat ik wil bereiken.

Het is een methode. Dit betekent voor de deelnemer dat hij/zij de methode integraal kan toepassen. We voorzien deelnemers van een werkwijze die aanspreekt, simpel is in de praktijk en effectiviteit in de samenwerking met anderen stimuleert. Door deze methode stapsgewijs in te voeren is de investering in tijd te verdelen over een langere periode. Het trainen op houding, gedrag en de communicatie geeft adequaat vorm aan uw beoogde veranderingen en gestelde coach doelen.





Gericht en meetbaar

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Zomaar een dialoog ...

Een coach die de Methode Goldenbox toepast in gesprek met een van zijn deelnemers.

Deelnemer: "Als je lekker in je vel zit, draait het als een tierelier."

Coach: "Over wie heb jij het? Over jouzelf?"

Deelnemer: "Oké, als IK lekker in mijn vel zit, ben ik productief en ervaar ik de verbinding met anderen."

Coach: "Wat gebeurt met jou als jij 'IK' zegt?"

Deelnemer: "Ik merk dat ik zorgvuldiger ga communiceren."

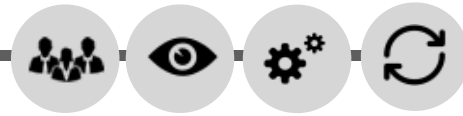
De Methode Goldenbox sluit naadloos aan op de belevingswereld van elke deelnemer en ondersteunt de bewustwording op het eigen gedrag.

Tijdens de coaching richten we ons erop dat mensen zelf actief werken aan hun ambitie. Vanuit een helder perspectief en een eigen verantwoordelijkheid.

De Methode Goldenbox realiseert duurzame gedragsverandering door het vergroten van bewustwording en bewustzijn. Typerend is de spiegel die de coach voorhoudt: die kan confronterend zijn.

En dat is nodig. Alleen de fysieke ervaring in het hier en nu kan iemand tot werkelijk begrip brengen. De weg ernaartoe gaat via bewustwording.

"Ik zie mensen die dan ineens verantwoording nemen voor die dingen waar ze ook werkelijk verantwoordelijk voor willen zijn."



Dan zegt iedereen ja.

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

De Methode Goldenbox laat mensen zien wat hen in de weg zit. De hinderlijke ruis in ons hoofd die ons soms kwelt. Piekeren, oordelen, verwijten en onjuiste aannames zorgen voor misverstanden en staan efficiënt gedrag in de weg. De coach brengt de deelnemers op een punt dat zij gaan snappen dat zij zelf doen wat zij hun collega's verwijten: niet luisteren, niet respectvol zijn, niet samenwerken. Pas als zij dit ervaren, kan de coach de vraag stellen of zij daar iets aan willen veranderen. Van Raalte: "Dan zegt iedereen ja."

Vervolgens gaat het over het antwoord van de deelnemer op de situatie. Hoe gaat hij of zij het geleerde terugkoppelen naar de werkvloer? In aansluitende trainingen volgen interventies die gericht zijn op groepsdynamiek. De missie in de organisatie is hierbij leidend. Het kan bijvoorbeeld gaan om zaken als invloed

uitoefenen, valkuilen zien, prioriteiten stellen of verantwoordelijkheid nemen.

De Methode Goldenbox wordt ondersteund door oefeningen, zowel binnen als buiten. Deze oefeningen hebben als doel de deelnemers te laten ervaren wat het verschil is tussen 'commentaar hebben op' en 'zelf ervaren van'. De coach zoekt altijd aansluiting met de organisatie, de cultuur en de persoonlijke doelen van de deelnemers.

Van Raalte vat kort samen wat hij tijdens de coachingssessies met de mensen doet: "Ik haal hen uit hun patroon en houd hen een spiegel voor zodat ze zelf beslissingen gaan nemen. Uiteindelijk stop ik ze weer terug in hun context. Verander ik hun gedrag? Nee, dat doen ze zelf. Omdat ze de urgentie gaan voelen."

Nazorg en verslaglegging

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Nazorg

Gedurende zes maanden blijven wij in contact met de coachee om de vorderingen te volgen en ad hoc te kunnen ondersteunen bij lastige vraagstukken.

Tijdsinvestering

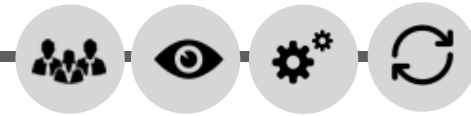
Wij gaan uit van een startfrequentie van eenmaal per 2 weken. Na zes weken zal dit overgaan in om de 4 weken en na 3 maanden eens in de vier weken. De wensen, noodzaak en behoefte van de coachee is hierin leidend.

Optioneel:

Alle behaalde resultaten, gemaakte sheets, achtergrondinformatie, quick wins, foto's en bijvoorbeeld films registreren wij en worden in de vorm van een boek aangereikt.

Al het materiaal is door de coachee dan ook na het traject te bekijken. (Indien gewenst aangeven bij de start)





Vergoedingen en contact

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Indien jij behoefte hebt aan persoonlijke begeleiding dan starten wij altijd met een oriënterend intakegesprek. In zo'n gesprek maak jij kennis met de coach. Jouw situatie, wensen en verwachtingen worden doorgenomen en jij kunt bepalen of jij een 'klik' ervaart met de coach.

Aanmelden voor de coaching is mogelijk door een e-mail te sturen aan mail@koosvanraalte.nl of te bellen naar 0622944273.

De kosten voor een traject van zes maanden zijn € 3800,- en voor twaalf maanden € 7200,-- (excl. 21% btw/2018).

De coaching gaat van start na het voldoen van het traject bedrag, dit is incl benoemde assessments en PE-certificaat.

Enkele actuele onderwerper die vragen om coaching:

Het vinden van een nieuwe baan die jou meer past? Een boost geven aan jouw carrière? Een sparring partner hebben bij het maken van keuzes? Meer zicht krijgen op eigen talenten? Interactie met collega's begrijpen en keuzes leren maken die passen bij waar jij wil zijn of komen? Het verlagen van werkdruk?

Koos van Raalte

Effectief - resultaat - bewust - houding & gedrag

Koos heeft ruime ervaring met het begeleiden van teams en het geven van coaching. Hij is een echte praktijkman en in grote mate een invoelend mens. Deze kwaliteiten zet hij veelvuldig in bij trainingen en coaching. Daarbij hebben de individuele deelnemers altijd zijn speciale aandacht. Op basis van zijn ervaring is hij in staat verbanden te leggen tussen persoonlijke leerervaringen en de dagelijkse werkpraktijk. De authentieke mens met zijn unieke talenten staat in zijn benadering centraal. Deelnemers van trainingen en coachingstrajecten ervaren Koos als eerlijk, duidelijk maar vooral 'to the point'. *"Met deze verkregen helderheid kan ik weer vooruit"* is een veelgehoorde kreet van zijn deelnemers. *"Werken met mensen geeft mij energie, vooral als zij zelf vooruit willen"*, aldus Koos.



Koos van Raalte

mail@koosvanraalte.nl

+31(0)6 229 442 73

[linkedin.com/in/koosvanraalte](https://www.linkedin.com/in/koosvanraalte)

Meer informatie over persoonlijke en team coaching en branche gerichte oplossingen vindt u op mijn website:

www.koosvanraalte.nl