

COACHING

EEN EERSTE KENNISMAKING

Coachtraject

Coaching bij BeMotion staat voor praktisch, maatwerk en resultaatgericht. Elke bijeenkomst werken we toe naar praktische handvatten waarmee je jouw nieuw verworven inzichten direct in de praktijk kan brengen. In het gehele proces bepaal jij het tempo; jij bent en blijft te allen tijde regisseur van jouw eigen ontwikkeling.

Inspirerende coaching die ruimte biedt aan jouw ontwikkeling en leerstijl vraagt maatwerk. Om goed bij jouw vraag aan te sluiten doorloop je met jouw coach enkele fasen. Een doeltreffend basistraject bestaat uit een intake, 3 tot 4 coachsessies en een evaluatie;

1. **Intake telefonisch / Skype**
2. **Sessie 1 met 0-meeting / werkplek analyse / DNLA-test / Insights Discovery**
3. **Sessie 2 gericht op onderliggende patronen en overtuigingen**
4. **Sessie 3 gericht op gedragsverandering en continuïteit**
5. **Evaluatie en advies voor vervolg**

Voordat we van start gaan, maken we een plan van aanpak, bepalen we de doelstellingen en welke interventie en contacten jou daarbij gaan helpen. Daar waar gewenst wordt de leidinggevende betrokken in het leerproces. Een sessie bestaat uit een dialoog van 2 uur, gevolgd door een praktijkopdracht met E-coaching. De E-coaching bestaat uit persoonlijke feedback op jouw praktijkopdracht via de Email of via de Skype. Tijdens de coachsessie worden diverse werkvormen aangeboden; reflectievragen, casuïstiek bespreking, simulaties oefenen, invul oefeningen, discussie en kennisoverdracht. Kortom, voor iedere leervraag een passende methode. Na elk coachgesprek maakt de coachee een persoonlijk reflectieverslag; Wat is in het gesprek aan bod gekomen? Wat heb ik ervan geleerd? Wat ga ik ermee doen?

Desgewenst wordt de coaching aangevuld met een digitale 0-meting, tussenmeting en/of nameting. Hiervoor hebben wij keuze uit twee instrumenten; een psychologische vragenlijst van [Insights Discovery](#) en verschillende [competentietesten van DNLA](#). Heb je in de afgelopen 6 maanden een andere test gemaakt, dan kan je met de coach overleggen of je deze kan gebruiken voor de 0-meeting. Meer informatie over onze instrumenten en interventies vind je op www.bemotion.nl en www.dekkeigroep.com.

Praktische zaken

Tenzij anders is overeengekomen, zorgt de coachee voor een coachruimte binnen de eigen organisatie. Ook kan je via BeMotion ruimte reserveren, wij maken gebruik van de locaties van [Het Coachhuis](#). De locatiekosten worden, zonder winst, apart in rekening gebracht.

Tot 24 uur voor de afspraak is annuleren kosteloos, daarna zijn de coachingskosten verschuldigd. Annuleren geschiedt per telefoon; mobiel 06-46 393 161.

Alle door de coachee gemaakte opdrachten, testen en vragenlijsten en de communicatiestroom tussen coachee en de coach, worden niet zonder toestemming van de coachee aan derden getoond. Indien de werkgever de opdrachtgever is, geeft de coach de werkgever een terugkoppeling over het proces. De coachee geeft zelf een meer inhoudelijke terugkoppeling aan de werkgever, indien nodig.

BeMotion is aangesloten bij de NOBCO en EMCC en hanteert een Klachtenreglement en een Ethische gedragscode. Deze zijn in te lezen op <http://www.bemotion.nl/werkwijze/>



Coach Sabina Ritsema-Brammer



Als Agoog houd ik mij fulltime bezig met het leergedrag en teamontwikkeling binnen organisaties. Naast coach ben ik actief als ondernemer, bedrijfstrainer, teamcoach en talent- en mobiliteitsadviseur. Een combinatie die zorg draagt voor een brede blik en een pragmatische coachstijl.

Mijn theoretisch kader en coachingsmethodieken zijn o.a. gebaseerd op de Jungiaanse Psychologie, Transactionele Analyse, Systemisch werken, Deep Democracy, Groepsdynamica, NLP, RET, Lichaamswerk, Ervarend-leren, Verlieskunde, Loopbaankunde en een dosis praktijkkennis. Een breed repertoire aan methodieken vind ik van uiterst belang om goed te kunnen aansluiten op de type leervraag en de leerstijl van de coachee dan wel het team. Insights Discovery en de DNLA-competentietesten zet ik in als extra hulpmiddel voor het onderzoeken van voorkeuren en talenten.

Tijdens de coaching help ik je onbewuste patronen zichtbaar te maken en met nieuwe inzichten en gedrag te experimenteren. Patronen vinden we in jouw omgeving, in jouw team en in jouw eigen gedrag. Dit vanuit de wetenschap, dat je pas iets kan veranderen als je weet wát je kan en wil veranderen. Of het nu gaat om een carrière switch, een effectievere manier van communiceren of leiderschapontwikkeling, in het onbewuste gedrag zitten vele latente talenten verborgen, die de moeite waard zijn te onderzoeken. Een goed begin is daarbij het halve werk. Door onbewuste patronen zichtbaar te maken, gaan we meer van onszelf, van anderen en de omgeving begrijpen en zijn we beter in staat keuzes te maken die passend zijn voor nu en de toekomst. Leren is naar mijn mening een continu proces van experimenteren, onderzoeken en verfijnen. Ook voor mijzelf als professional. Ik mag mij dan ook graag verdiepen in uiteenlopende studies op het gebied van verandermanagement en organisatieontwikkeling, waarin het menselijk kapitaal een doorslaggevende rol speelt. Voor meer informatie over mijn achtergrond verwijs ik je graag door naar mijn LinkedInprofiel nl.linkedin.com/pub/sabina-ritsema-brammer/7/6a2/444/

Coachklanten aan het woord

Barbara, Politicoloog en UWV adviseur werk

Doel van de coachsessie; loopbaanbegeleiding

Resultaat in 3 coachsessies met Insights Discovery Profiel

“De coachingsessie met Sabina Brammer is een prettige ervaring. Bij binnenkomst wordt je op je gemak gesteld. De ambiance is zowel professioneel, als comfortabel. Sabina heeft een vertrouwelijke uitstraling. Door haar analytische en observerende houding draagt zij haar deskundigheid uit. Zij geeft opvallende inzichten op het aangeleverde materiaal. Hierdoor weet zij je diep te raken. Zij weet feilloos de kernelementen uit het geheel samen te vatten.

Ik heb een zeer goed gevoel overgehouden aan het coachinggesprek. Ik heb meer inzicht verkregen in mijn eigen manier van denken en hoe ik kan omgaan met personen die op een andere manier zaken benaderen. Dit laatste heeft bovendien al resultaat geboekt, wat aanduidt dat de tips praktisch uitvoerbaar zijn. Daarnaast heb ik meer inzicht vergaard in de talenten die ik al spelenderwijs heb ontwikkeld en die ik als vanzelfsprekend ben gaan beschouwen. Dit zijn talenten waarop ik mezelf in het vervolg kan profileren.

Het naslagwerk Insights Discovery Profiel is bovendien erg prettig, hierdoor kun je zelf nog een keer rustig doorbladeren en in herinnering brengen wat is besproken. Het is als het waren een geheugensteuntje aan de dingen die jou tot een unieke persoonlijkheid maken.”

Rieki, Senior Beleidsadviseur Wonen

Doel van de coachsessie; persoonlijk leiderschap en profilering

Resultaat in 4 coachsessies

"Sabina is een hele fijne coach. Ik voelde me heel goed op mijn gemak. Ze begreep mij goed en speelde goed in op wat naar voren werd gebracht door mij. Ze leverde mij ook modellen of websites en tips aan om beter te kunnen functioneren.

Door dit coachingstraject ben ik anders gaan werken. Heb meer zelfvertrouwen gekregen en weet nu beter hoe ik iets moet aanpakken. Regelmatig grijp ik nog terug naar wat ik tijdens het traject heb genoteerd (reflectieverslagen) en de tips die ik gekregen heb. De resultaten die we samen behaalden deden mij iedere keer weer versteld staan. Dat iemand iets kan concluderen over mij door mij enkel (de juiste) vragen te stellen en mij te observeren vind ik bijzonder. Ik ben er blij mee.

Ik kan iedereen een coaching aanbevelen, of je nu wel of niet een gerichte (hulp)vraag hebt. Je leert veel over jezelf en dat komt altijd van pas, zowel in je werk als thuis."

Femke, Senior Teamcoördinator Gemeente Leiderdorp

Doel van de coachsessie; Teamleren en samenwerken

Resultaat in 3 teamsessies met Insights Discovery Profiel

"Ik heb Sabina leren kennen als een inspirerend coach. Op een rustige en aangename manier is zij erin geslaagd om van ons als individuen een goedlopend team te maken. Zij was goed voorbereid op onze trainingen en nam ruim de tijd om aan onderwerpen die boven tafel kwamen aandacht te schenken. Ook gaf zij ons prima handvatten mee om in de toekomst mee aan slag te gaan."

Job, Advocaat Houthoff Buruma

Doel van de coachsessie; Carrière en persoonlijk leiderschap

Resultaat in 3 coachsessies inclusief E-coaching en DNLA-competentietest

"Sabina heeft mij erg goed geholpen. Door haar gestructureerde aanpak hebben we snel mijn vragen helder gekregen en stuk voor stuk behandeld. Door haar coaching heb ik een weloverwogen volgende stap in mijn carrière kunnen zetten. Waarbij zij tevens ontwikkelpunten heeft meegegeven voor de toekomst."

Sandra, Werkzoekend accountmanager

Doel van de coachsessie; zoektocht naar een andere baan, sterker staan in het sollicitatieproces

Resultaat in 1 coachsessie via de Skype en email, met Insights Discovery Profiel

"Er zijn duidelijke afspraken gemaakt, altijd snel en volledig antwoord via de email. Nadat alles besproken was kreeg ik de coachingsovereenkomst. Er is vrijwel direct bij mij vertrouwen gewekt. Het was voor mij even wennen om via Skype te communiceren, maar het liep allemaal zeer gemoedelijk waardoor dat ook geen barrière was voor mij.

Sabina heeft mij ook tips gegeven in welke branches ik het beste zou kunnen kijken. Dit heeft vooral bij mij de ogen geopend, omdat ik op een gegeven moment echt niet meer wist waar ik met mijn kwaliteiten in accountmanagement terecht zou kunnen.

Zeker aan te belevan, mede door de toegankelijkheid van Sabina, maar ook de volledigheid van antwoorden op mijn vragen en de bereidheid om mee te denken wat voor mij handig zou zijn m.b.t. het profiel. Ik moet zeggen dat Sabina zich daarin onderscheidt van andere coaches die ik heb gesproken. Persoonlijk heb ik er veel aan gehad doordat ik nu gericht op zoek kan gaan naar een passende baan. Tevens zie ik nu beter in waar mijn krachten liggen." Sandra vond een maand na de coaching een passende baan.