

Informatie over coaching, mijn werkwijze en prijzen

Hieronder vind je informatie over coaching, mijn werkwijze en de prijzen. Staat de informatie die je zoekt hier niet bij, neem dan contact met mij op voor meer informatie of maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend verkenningsgesprek.

Kennismaking en intake

Voordat je met een coachtraject start hebben we altijd een intakegesprek (persoonlijk of online). In dit gesprek maken we kennis met elkaar en bespreken we wat je wilt bereiken met het coachtraject en welke vorm van coaching het beste bij je past.

De mogelijkheden

Een coachtraject is heel persoonlijk en moet echt bij je passen. Daarom bied ik verschillende mogelijkheden aan. Je kunt kiezen uit een coachpakket met persoonlijke coachgesprekken of online coaching, coaching op maat en verschillende workshops zoals de workshop Ontdek je kracht en Weer grip op je agenda.

Persoonlijke gesprekken

Dit intensieve coachtraject bestaat uit een intake en vier persoonlijke gesprekken van 60 minuten. De gesprekken vinden plaats in de coachkeuken van CoachUnique. De tijdsduur van het coachtraject is circa zes weken. Doordat er niet veel tijd zit tussen de gesprekken kun je al snel resultaten boeken om je doel te behalen. Persoonlijke gesprekken kunnen naar wens ook gecombineerd worden met online coaching. De combinatie van persoonlijke gesprekken en online coaching geeft snelle resultaten.

Online coaching

Online coaching is digitaal en daardoor niet aan tijd en plaats gebonden. Heb je weinig tijd of woon je wat verder weg dan is een online coachtraject iets voor jou. Het online coachtraject bestaat uit contact per e-mail, eventueel gecombineerd met Facetime of Skype. Dit coachtraject duurt zes weken. Omdat er heel regelmatig contact is en je het geleerde in de praktijk kunt oefenen, is een online coachtraject heel effectief.

Voordat het coachtraject start hebben we een intakegesprek. Gedurende zes weken ga je aan de slag met oefeningen en opdrachten die passen bij je coachvraag en aansluiten bij jouw dagelijkse praktijk. We hebben twee keer per week contact per e-mail, bijvoorbeeld voor een terugkoppeling van de opdrachten en de voortgang van je coachtraject. In korte tijd ga dus je heel intensief aan de slag met je veranderingsproces. Het voordeel van het online coachtraject is dat je zelf kunt kiezen waar en wanneer je aan je coachtraject wilt werken en je bepaalt je eigen tempo.

Workshop Ontdek je kracht

Deze workshop is een kleine ontdekkingsreis waarin je gaat ontdekken wat belangrijk voor je is en hoe je keuzes kunt maken die beter bij je passen. Ervaringen uitwisselen, kennis delen, samen koken en lekker eten zijn de ingrediënten voor deze workshop. Je sluit de workshop af met je intenties voor de toekomst.

Mini-workshop Weer grip op je agenda

'Weer grip op je agenda' is een kleinschalige workshop om een betere balans te krijgen in je agenda. Je leert wat je nodig hebt om je accu weer op te laden en hoe je op een andere manier keuzes kunt maken zodat je agenda meer in evenwicht komt.

Strippenkaart

Wil je een vervolg geven aan je coachtraject omdat je het gevoel hebt dat je terugvalt in oude gewoontes of weer nieuwe stappen wilt zetten? Dan kun je gebruikmaken van de strippenkaart voor persoonlijke gesprekken of voor online coaching. Deze strippenkaarten zijn een jaar geldig vanaf het moment van aanschaf en kunnen alleen worden aangeschaft als je een coachtraject bij CoachUnique hebt gevolgd.

Coaching op maat

Je kunt ook bij mij terecht voor coaching op maat. Persoonlijke coachgesprekken, sessies van een of meerdere dagdelen, naar wens gecombineerd met online coaching en samen koken en bakken zijn mogelijk. Neem dan contact met mij op om je coachwensen te bespreken en je ontvangt een offerte op maat.

Prijzen

Hieronder een korte omschrijving van de verschillende mogelijkheden:

Persoonlijke gesprekken

- Intake (persoonlijk, telefonisch, via Facetime of Skype)
- 4 gesprekken (60 minuten per gesprek)
- Tijdsduur: 6 weken
- Map met coachmateriaal
- Persoonlijk logboek
- Afrondend gesprek (telefonisch, online)
- Prijs € 550,00

Online coaching

- Intake (persoonlijk, telefonisch, via Facetime of Skype)
- Twee keer per week contact per e-mail

- Tijdsduur: 6 weken
- Afrondend gesprek (telefonisch, online)
- Prijs € 550,00

Strippenkaarten

- Strippenkaart persoonlijke gesprekken: per strip één persoonlijk of telefonisch gesprek (60 minuten). Kaart 5 strippen € 500,00.
- Strippenkaart online coaching: per strip één e-mailbericht. Kaart 5 strippen € 195,00.

Workshop Ontdek je kracht

Dagworkshop van 10.00 tot 16.00 uur. De kosten voor deze workshop zijn € 245,00. Naast deelname aan de workshop is hierbij onder andere inbegrepen: koffie, thee, water, frisdrank, een uitgebreide lunch en hapjes en drankjes ter afsluiting. Deze workshop is op vrije inschrijving en niet bedoeld voor een vaste groep.

Mini-workshop Weer grip op je agenda

Avondworkshop van circa 2,5 uur. De prijs van deze workshop is € 32,50 (incl. BTW, koffie, thee en versnaperingen).

Vergoeding van coaching

Onder bepaalde voorwaarden zijn scholingskosten aftrekbaar van de belasting. Kijk op de website van de Belastingdienst voor de voorwaarden of neem hierover contact op met je financieel adviseur.

Meer informatie?

Wil je meer weten of de mogelijkheden, neem dan contact met mij op. Loop je vast en weet je niet goed hoe waar je moet beginnen? In een gratis, telefonisch verkenningsgesprek kijk ik graag samen met jou hoe je in actie kunt komen. Dit gesprek is vrijblijvend en duurt circa 30 minuten. Je kunt mij bellen voor een afspraak of een e-mail sturen naar info@coachunique.nl. Wil je een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek dan kan dat natuurlijk ook.