

## **Referentie; Linda (januari 2016)**

**Wat waren jouw Leerdoelen?;** Ik was vooral op zoek naar een verandering in mezelf, omdat ik niet blij was hoe ik met bepaalde situaties omging. Met name conflictsituaties met mijn werkgever en collega's

**Heb jij je leerdoel bereikt?;** Voor bijna 100%. Ik heb geleerd dat een discussie of verschil van mening niet gelijk een conflict is. En dat ik het dus niet direct als iets negatiefs hoeft te ervaren.

**Wat heb je bereikt?;** Ik kan dingen nu zakelijker benaderen en voel me veel minder persoonlijk aangevallen. Daarnaast probeer ik wat meer los te laten, ik kan en hoeft niet alles onder controle te houden of perfect te doen.

**Hoe heeft het coachtraject je daarbij geholpen?;** Je hebt mij in laten zien dat werkgevers en ook maar mensen zijn die net zo goed onder druk staan en soms hun 'ei' kwijt moeten. Ik heb veel meer zelfvertrouwen gekregen waardoor ik lastige gesprekken met bijv. mijn werkgever veel relaxter in ga.

**Welke nieuwe inzichten heb je gekregen?;** Ik leg de lat voor mijzelf (soms onnodig) hoog. Ook heb ik veel verwachtingen van mijn omgeving maar spreek deze niet uit. Ik word daardoor nog wel eens teleurgesteld en heb daar dus zelf veel invloed op.

Ook ben ik me gaan realiseren dat ik dingen snel persoonlijk maak. Dit komt voort uit onzekerheid maar ook uit het gevoel dat ik alles goed moet doen.

Gek genoeg vind ik het lastig dat men mij dingen oplegt en daarnaast wil ik graag duidelijkheid en sturing. Dit zit hem vooral in de manier waarop men het oplegt.

De winst en verlies berekening heeft mij geleerd dat er eigenlijk geen negatieve gevolgen zijn wanneer ik dingen los laat. Eigenlijk heeft het mij vaak genoeg de leukste momenten geboden.

En tot slot ben ik mij gaan realiseren dat ik veel sterker ben dan ik dacht.

**Welke kwaliteiten van de coach hebben jou geholpen?;** Ik kreeg veel energie van jouw enthousiasme. Je straalt positiviteit uit en dat had op mij een hele goede uitwerking. Verder luister je goed en stel je goede (kritische) vragen die mij echt aan het denken zetten. Je zet dingen even scherp maar laat mij wel in mijn waarde.

**Tips voor de coach?;** Stuur nog duidelijker aan op een leerdoel vanuit de coachee. Ik denk dat je daar als coach best wat pittiger op kan aandringen wanneer de coachee het lastig vindt om een leerdoel te formuleren.

Houd het wandelen er zeker in, ik vond dat erg prettig!