

## MEDEWERKERS



**MARIKE SCHONEVELD**  
beleidsadviseur  
opleiding en organisatie  
opleiding: master beleid en  
management gezondheidszorg

**GERRIT HOUTMAN**  
relatie en gezinstherapeut  
opleiding: o.a. relatie en gezin-  
therapie, sociaal cultureel werk,  
pastorale supervisie - lid BVRGS



## COACHING: ONTDEK JE KRACHT



## MEER INFORMATIE:



Christelijk centrum voor levens- en gezinsvragen

Dieplaan 29 bus 17 - 3600 Genk

Brederodestraat 163 - 2000 Antwerpen

tel. 089 36 32 69 - 0487 41 32 03

info@bethesda.be - www.bethesda.be

*Heb je de wens om jezelf verder te ontwikkelen?  
Loop je in het leven van alledag vast in het realiseren van je doelen?  
Of heb je niet helder wat je wilt bereiken of weet je niet hoe?  
Dan is een coachtraject bij Bethesda iets voor jou.*

## WAT IS COACHING?

In een coachtraject ga je samen met je coach op weg om een antwoord te vinden op je vraag. De coach fungeert als een spiegel, die je helpt om beter beeld te krijgen van jezelf, je sterke punten, je relatie met je omgeving en je relatie met God. Uitgangspunt is dat je waardevol en uniek bent, en dat jij tot je bestemming mag komen door te zijn wie je bent, zoals je bedoeld bent door je Schepper.

## HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Een coachtraject begint altijd met een intakegesprek. Tijdens dit gesprek wordt je vraag in kaart gebracht en waar nodig verhelderd. Het is ook een moment om wederzijds kennis te maken en te kijken of er een klik is. Wederzijds vertrouwen en openheid zijn cruciaal voor het slagen van de coaching! Na het intakegesprek ligt er een heldere vraag op tafel, wat de leidraad voor het coachtraject zou kunnen zijn. Dan is het aan jou om ja te zeggen tegen coaching. Een intakegesprek is dus altijd vrijblijvend. Vervolgens ga je met de daadwerkelijke coaching beginnen. Dit neemt 5 tot 10 gesprekken van een uur in beslag. Tussen twee gesprekken ga je actief aan de slag met de vragen of opdrachten die de coach je meegeeft. In het laatste gesprek evalueer je samen met de coach of je coachvraag voldoende is beantwoord.

## COACHING BIJ BETHESDA

Bethesda verzorgt coaching vanuit een christelijke levensvisie. Medewerkers binnen dit project zijn Gerrit Houtman en Marike Schoneveld. Marike Schoneveld doet dit naast haar werk als vormingswerker/beleidsadviseur in een ziekenhuis, waar zij onder andere medewerkers coacht binnen hun functie of in hun loopbaan. Zij heeft diverse opleidingen op gebied van coaching gevolgd.

## PRAKTISCH

De coachgesprekken vinden plaats op de locatie van Bethesda te Antwerpen aan de Brederodestraat 163.

## VOORBEELDEN VAN COACHVRAGEN

*"Mensen in mijn omgeving zeggen dat ik beter voor mezelf op moet komen, maar ik vind dat moeilijk. Hoe kan ik dat beter doen en toch mezelf blijven?"*

*"Ik ben niet blij met mijn job, maar weet ook niet wat ik wel zou willen. Hoe krijg ik dat helder?"*

*"Ik heb moeite met mijn studie, ik mis vaak lessen, begin te laat met studeren en zak daardoor voor tentamens. Hoe kan ik zorgen dat ik beter presteer?"*

*"Ik steek heel veel energie in mijn collega's en in mijn vrienden, sta altijd voor iedereen klaar, maar andersom krijg ik het vaak niet terug en word ik vaak teleurgesteld. Hoe kan ik dat veranderen?"*

