

*BROCHURE 2013:*  
*VERVOLG OP DE WEBSITE*

*HEININK COACHING & TRAINING*

BUREAU VOOR COACHING, LOOPBAANADVIES & TRAINING

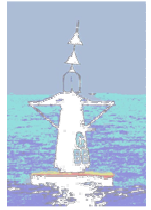


‘OP KOERS NAAR BAKENS IN WERK’

Drs. Marjan Heinink  
Psycholoog – NIP / Coach Nobco

Telefoon: 06 - 19 10 40 15  
E-mail: [info@heinink-coaching.nl](mailto:info@heinink-coaching.nl)  
Website: [www.heinink-coaching.nl](http://www.heinink-coaching.nl)

Ik ben Psycholoog NIP-geregistreerd (Nederlands Instituut voor Psychologen) en  
geregistreerd Coach bij de NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches)



## VERVOLG OVERZICHT VAN HET AANBOD OP DE WEBSITE

Uitgebreidere informatie over werkwijze, inhoud en aanmelding staan op de hierna volgende pagina's in deze brochure.

- Pag. 2**    **Individuele Coaching bij werk gerelateerde vragen**  
Voor iedereen die zijn/haar persoonlijke effectiviteit en assertiviteit wil verbeteren
- Pag 3**    **Managementvaardigheden**  
Voor leidinggevenden die hun medewerkers effectief willen aansturen en coachen
- Pag 4**    **Loopbaancoaching & Job crafting**  
Voor iedereen die zich wil heroriënteren op zijn/haar carrière
- Pag 5**    Inschrijfformulier

**Tarief op aanvraag**



Vervolg op informatie van de website:

## Individuele Coaching bij werk gerelateerde vragen

### DOELGROEP

Iedereen die zijn (sociale) vaardigheden op het terrein van assertiviteit, stressmanagement, presentatie en communicatie in de werksituatie wil verbeteren.

### EFFECTEN VAN INDIVIDUELE WERK GERELATEERDE COACHING

- Inzicht in uw persoonlijk functioneren in uw huidige werksituatie
- Inzicht in interactiepatronen en theorieën op het terrein van de communicatie
- Handvatten en vaardigheden om tot (gedrags-)verandering in de werksituatie te komen
- Ervaren van uw persoonlijke kracht

### METHODIEK EN WERKWIJZE

Persoonlijke voorbeelden uit uw werksituatie zijn altijd het uitgangspunt bij deze vorm van coaching. Mijn werkwijze is kortdurend (5 tot 10 sessies) en oplossingsgericht.

U krijgt 'praktische' handvatten om grip te krijgen op diverse vaardigheden zoals 'omgaan met kritiek', 'grenzen stellen' of 'verzoeken doen en delegeren'.

Met de theorie van 'Leary' krijgt u inzicht in interactiepatronen: hoe beïnvloedt uw gedrag het gedrag van anderen en wat kunt u doen om ongewenste interactiepatronen te veranderen?

Ik maak gebruik van verschillende soorten psychologische interventies, voornamelijk afkomstig uit de systeemtheorie en de cognitieve psychologie.

U leert technieken zoals de RET (Rationele Emotieve Theorie) en indien van toepassing, worden modellen voor conflicthantering of modellen voor timemanagement ingezet.

Verschiede soorten testen en vragenlijsten kunnen soms worden gemaakt om inzicht te verschaffen in uw persoonlijk functioneren.

Er wordt tijdens de bijeenkomsten regelmatig nieuwe vaardigheden geoefend met behulp van rollenspel met videoregistratie.

**Werkmateriaal:** U ontvangt een cursusboek met theorie, hand-outs en werkopdrachten.

U krijgt na elk gesprek huiswerkopdrachten voor de volgende bijeenkomst per email toegestuurd.

### AANMELDEN VOOR EEN PERSOONLIJK GESPREK?

U kunt telefonisch: **06 – 19 10 40 15** of per e-mail: [info@heinink-coaching.nl](mailto:info@heinink-coaching.nl) een **kosteloos** oriënterend gesprek aanvragen. In dit gesprek wordt uw coaching vraag geïnventariseerd zodat een programma op maat kan worden aangeboden. U krijgt informatie wat een coaching traject inhoudt zodat u tijdens of na dit gesprek kunt beslissen of u verder wilt gaan.

Het aantal gesprekken is afhankelijk van de vraagstelling. Doorgaans omvat een coaching traject 6 (maximaal 10) gesprekken; eenmaal per week of eenmaal per 2 weken.



Vervolg op de informatie van de website:

## Managementvaardigheden

### DOELGROEP

Deze module is bedoeld voor leidinggevend (waaronder teamleiders) die hun medewerkers effectief willen aansturen en coachen.

### EFFECTEN VAN COACHING

- Inzicht in uw stijlen van leiding geven
- Kunnen toepassen van verschillende leidinggevende gesprekstechnieken
- Inzicht in de talenten van uw medewerkers en hoe deze in te zetten in uw team
- Zicht op de interactiepatronen: het interactiemodel van Leary
- Handvatten om veranderingen in uw team te bewerkstelligen
- Onderhandelvaardigheden en het kunnen stellen van prioriteiten
- Herkennen en hanteren van stress, (de)motivatie en weerstand bij uw medewerkers.

### METHODIEKEN EN WERKWIJZE

Persoonlijke cases uit uw werksituatie zijn altijd het uitgangspunt bij deze vorm van coaching.

Mijn werkwijze is kortdurend (5 tot 10 sessies) en oplossingsgericht.

U krijgt een model aangereikt om zicht te krijgen op de verschillende stijlen van leiding geven: het zogenoemde "situationeel leidinggeven" en een model in het omgaan met conflicten/belangentegenstellingen; vooral van belang als u in de "sandwich" positie verkeert.

Met behulp van diverse testen/vragenlijsten krijgt u allereerst inzicht in uw voorkeursstijl van leiding geven; maar ook zicht op de talenten van uw medewerkers en zicht op de samenstelling van uw team. Vervolgens wordt nagegaan welke veranderingen u wenst en welke vaardigheden u nodig heeft om de gewenste veranderingen te bereiken.

Op uw werksituatie afgestemde cases worden geoefend. Van deze praktijksimulaties worden doorgaans video-opnames gemaakt, aan de hand waarvan u feedback krijgt.

**Werkmateriaal:** U ontvangt een cursusboek met theorie, hand-outs en werkopdrachten.

U krijgt na elk gesprek huiswerkopdrachten voor de volgende bijeenkomst per email toegestuurd.

### AANMELDEN VOOR EEN PERSOONLIJK GESPREK?

U kunt telefonisch: **06 – 19 10 40 15** of per e-mail: [info@heinink-coaching.nl](mailto:info@heinink-coaching.nl) een **kosteloos** oriënterend gesprek aanvragen. In dit gesprek wordt uw coaching vraag geïnventariseerd zodat een programma op maat kan worden aangeboden. U krijgt informatie wat een coaching traject inhoudt zodat u tijdens of na dit gesprek kunt beslissen of u verder wilt gaan.

Het aantal gesprekken is afhankelijk van de vraagstelling. Doorgaans omvat een coaching traject 6 (maximaal 10) gesprekken; eenmaal per week of eenmaal per 2 weken.



Vervolg op de informatie van de website:

## Loopbaancoaching & Job crafting

### DOELGROEP

Iedereen die zich wil heroriënteren op zijn loopbaan of op zoek is naar ander werk.

Bij loopbaan-coaching onderscheiden we:

1. heroriëntatie op de loopbaan
2. Jobcrafting
3. actief zoeken naar werk en solliciteren
4. E-coaching

#### 1. WERKWIJZE Heroriëntatie op de loopbaan

Als bezinning op een volgende stap in uw loopbaan noodzakelijk is dan gaat u aan de slag met deze vragen: **‘waar sta ik nu, wat kan ik en wat wil ik?’**

Het traject is maatwerk en de huiswerkopdrachten worden afgestemd op uw persoonlijke situatie. U maakt analyses en inventarisaties van uw kwaliteiten en wensen. Ook kunnen verschillende soorten (persoonlijkheids)testen, waaronder de Employability Check van MatchCare, worden ingezet om een scherp beeld te krijgen van uw competenties, vaardigheden en persoonlijke wensen.

U maakt een actieplan dat ter ondersteuning dient na de loopbaanbegeleiding.

De begeleiding omvat doorgaans (twee)wekelijks zes gesprekken in een periode van 3 tot 4 maanden. U krijgt na elk gesprek huiswerkopdrachten mee om aan te werken.

**Werkmateriaal:** Het werkboek ‘loopbaancoaching’

#### 2. WERKWIJZE Job crafting

Als u uw huidige functie niet wilt verlaten maar bezinning op uw loopbaan wel noodzakelijk is omdat uw werk u geen plezier meer geeft. U maakt analyses van uw functie en van de leuke en minder leuke aspecten van uw werk. U onderzoekt met behulp van diverse opdrachten wat nodig is om weer gemotiveerd te raken en of u taken kunt delegeren. Indien gewenst kunt u leren in gesprek te gaan met uw leidinggevende om uw loopbaanwensen te bespreken en te onderzoeken welke mogelijkheden er kunnen zijn in uw werksituatie.

**Werkmateriaal:** Het werkboek ‘Jobcrafting’

#### 3. WERKWIJZE Actief zoeken naar werk en solliciteren

U krijgt ondersteuning bij:

- het opbouwen en onderhouden van netwerken  
U leert netwerken met mensen die u verder kunnen helpen in uw zoektocht. Er is aandacht voor goed gebruik van social media zoals o.a. LinkedIn en Twitter.
- het schrijven van sollicitatiebrieven en een Curriculum Vitae  
U leert hoe u een goede sollicitatiebrief en een persoonlijke CV schrijft.
- het oefenen van sollicitatiegesprekken  
Er wordt uitgebreid geoefend in rollenspelen met videoregistratie. Tijdens de actieve sollicitatieperiode is een telefonische en e-mail helpdesk beschikbaar.

Het aantal bijeenkomsten is variabel en kan 2 tot 6 gesprekken omvatten

**Werkmateriaal:** Het cursusboek ‘Arbeidsmarktoriëntatie en solliciteren’

### WERKWIJZE Loopbaan e-coaching

Graag in uw eigen tijd werken aan uw loopbaan? Vraag de uitgebreide informatie aan.

### AANMELDEN VOOR EEN PERSOONLIJK GESPREK?

U kunt telefonisch: **06 – 19 10 40 15** of per e-mail: [info@heinink-coaching.nl](mailto:info@heinink-coaching.nl) een **kosteloos** oriënterend gesprek aanvragen. In dit gesprek wordt uw loopbaanvraag geïnventariseerd zodat bekeken kan worden welk van bovenstaand programma het beste bij u past. U krijgt informatie wat een traject inhoudt zodat u tijdens of na dit gesprek kunt beslissen of u verder wilt gaan.



**MARJAN HEININK**  
**BUREAU VOOR**  
**COACHING LOOPBAANADVIES**  
**& TRAINING**

Postadres: Vosmaerlaan 60, 1215 EE Hilversum  
 Bezoekadres: Hoge Naarderweg 61, 1217 AC Hilversum  
 Tel: 06-19 10 40 15  
 E-mail: [info@heinink-coaching.nl](mailto:info@heinink-coaching.nl)  
 Website: [www.heinink-coaching.nl](http://www.heinink-coaching.nl)

## Inschrijfformulier

Naam: .....M / V

Privé adres: .....

Postcode ..... Woonplaats:.....

Telefoon: ..... Mobiel: .....

E-mail: .....

### Schrijft zich in voor een coaching / supervisie / loopbaanadvies traject

Periode van ..... tot .....

Aantal gesprekken: ..... van.....uur = totaal uur: .....

Totaalbedrag traject € ..... (vrijgesteld van BTW)

### Factuuradres (indien afwijkend van privé adres) bij betaling door organisatie

Naam organisatie .....

Afdeling .....Ter attentie van .....

adres: .....

Postcode ..... Woonplaats:.....

Telefoon .....

Naam ondertekenaar .....M / V

Ondergetekende gaat akkoord met de leveringsvoorwaarden\*

Datum: ..... Handtekening: .....

Dit inschrijfformulier ondertekend sturen naar: **Mevr. Drs. M. Heinink**  
**Vosmaerlaan 60; 1215 EE Hilversum**

#### \* leveringsvoorwaarden

- Annuleren kan alleen schriftelijk tot uiterlijk 2 weken voor aanvang van de begeleiding. Er vindt dan volledige restitutie plaats minus administratiekosten van € 25,00
- Bij latere annulering is men het gehele bedrag verschuldigd.
- Verzetten van een afspraak – uiterlijk 24 uur van tevoren
- Van toepassing zijn de algemene betalingsvoorwaarden van het NIP, gedeponereerd bij de griffie van de Arrondissementsrechtbank te Amsterdam met depotnummer 117/2000.