



Meest gestelde vragen:

1. Hoe ziet een coachtraject eruit?
Een coachtraject start met een intake; een vrijblijvend gesprek waarin de coachvraag opgesteld wordt door de coachee. Aan de hand van de coachvraag wordt een voorlopige inschatting gemaakt van het aantal gesprekken dat nodig is. In de gesprekken onderzoeken we welke vragen je hebt, hoe je die kunt beantwoorden of om kunt gaan met de veranderingen die je voor ogen hebt.
2. Hoelang duurt 1 coachsessie?
Een coachgesprek duurt 1 tot anderhalf uur.
3. Waar vinden de coachgesprekken plaats?
De coachgesprekken kunnen plaatsvinden in mijn praktijkruimte aan huis. Ook kan ik op locatie komen, een school of bedrijf, en zal er een ruimte gereserveerd moeten worden door de coachee.
4. Kan ik ook eerder stoppen dan afgesproken?
Je kunt eerder stoppen als we samen hebben vastgesteld dat jouw coachvraag of vragen zijn beantwoord en je genoeg handvatten hebt om hiermee om te gaan.
5. Hoe zit het met geheimhouding?
Als coach heb ik geheimhoudingsplicht en alleen met toestemming van de coachee kan ik informatie delen met derden.
6. Welke methodieken worden er gebruikt?
Ik gebruik diverse methodieken die ik in mijn opleiding geleerd heb, waaronder Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Rationeel Emotieve Therapie (RET), systemisch werken (opstellingen).
7. Is er een minimum leeftijd om te starten met een coachtraject?
Nee, die is er niet. Ben je jonger dan 18 jaar dan heb je toestemming nodig van jouw ouders, verzorgers of voogd.
8. Wat als ik geen klik heb met de coach?
Aan het eind van de intake vraag ik of je vertrouwen in mij hebt om je te coachen. Heb je dat niet dan gaan we niet het coachtraject starten.
9. Wat is het verschil tussen coaching en therapie?
Bij coaching werken we toe naar oplossingen die je als coachee zelf bedenkt, de coach stelt je hierin vragen en gebruikt methodieken die je inzicht in jezelf of de omgeving geven. Therapie gaat dieper dan coaching en richt zich op trauma's en psychische problemen.
10. Wat kost een coachtraject?
De intake is gratis.
De kosten zijn:
 - coachgesprek €85, - per uur, exclusief btw voor organisaties
 - coachgesprek €85, - per uur, inclusief btw voor individuen
 - coachgesprek €85, - per uur, inclusief btw voor zelfstandigen
11. Wordt het vergoed door mijn zorgverzekering?
De meeste zorgverzekeringen hebben coaching niet in hun basispakket en vergoeden het niet. Sommige zorgverzekeraars vergoeden het wel in een aanvullend pakket. Je kunt het beste zelf informeren bij jouw zorgverzekering.



12. Wordt het vergoed door mijn werkgever?

Veel werkgevers hebben vaak een budget gereserveerd voor opleidingskosten en persoonlijke en/of professionele ontwikkeling (talentmanagement, communicatieve vaardigheden, stressreductie, grenzen stellen, acquisitietraining, conflictmanagement, duurzame inzetbaarheid) van de werknemers. Aangeraden wordt om te overleggen met jouw leidinggevende of werkgever in hoeverre de organisatie een professioneel coachtraject hier ook onder vindt vallen. De coaching en training van Coachlight kan als onderdeel worden ingezet van een Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP), een re-integratietraject of preventie van een burn-out. De kans is groot dat jouw werkgever de kosten volledig of gedeeltelijk op zich neemt. Je kunt ook een gesprek aan gaan met de Arbodienst van het bedrijf. In het kader van Wet Verbetering Poortwachter werkt een bedrijf na overleg met de bedrijfsarts vaak graag mee. Zeker als het gaat om zaken als burn-out preventie, langdurig ziekteverzuim of een re-integratietraject. De declaratie wordt dan naar de werkgever gestuurd.

13. Kan ik het als ZZP'er of ondernemer ook aftrekken van de belasting?

Als ondernemer of officieel geregistreerde ZZP'er kunt je zakelijke coaching aftrekken bij de belasting. De kosten vallen binnen de post ondernemerskosten. Voor Ondernemers en ZZP'ers zijn de tarieven aftrekbaar voor de IB en de omzetbelasting (21%) is terug te vorderen bij de Belastingdienst.

14. Kan ik het vergoed krijgen via PGB of UWV?

Heb je een PGB (persoons gebonden budget) dan kun je de kosten, onder bepaalde voorwaarden, vergoed krijgen via het PGB. Ben je op dit moment werkeloos en ontvang je een uitkering? Informeer dan bij de uitkeringsinstantie (UWV) naar de beschikbare financiële middelen ten behoeve van jouw herstel en re-integratie. Via een individuele re-integratie overeenkomst reserveert het UWV een budget om de coaching geheel of gedeeltelijk te betalen.

15. Voor welke vragen kan ik jou als coach inschakelen?

- Je loopt vast in jouw werk of studie. Dit kan te maken hebben met jouw karakter (perfectionisme, uitstelgedrag etc.) of met jouw omgeving (leidinggevende, collega's, aard van het werk). Hoe ga je daarmee om en welke keuzes maak je.
- Balans tussen werk en privé; je neemt jouw werk mee naar huis, zowel in jouw hoofd als letterlijk.
- Je voelt je niet lekker in je vel en vraagt je af hoe dat komt.
- Je bent startende of leidinggevende en ben zoekende wat voor een leidinggevende je wil zijn. Of je bent een ervaren leidinggevend en merkt dat de wijze van leidinggeven die je altijd hebt gevolgd niet (meer) werkt.
- Je vraagt je af wat de zin is van jouw leven of jouw werk. Je bent zoekende naar zingeving. Samen gaan we onderzoeken waar jouw drijfveren liggen, wat belangrijk is in jouw leven en hoe je dat kunt gaan vormgeven. In deze zoektocht nemen we diverse stromingen mee; christelijke, humanistische of filosofische.
- Teamvorming; wat is een team, waarom is het een team en wat doet een team. Als een team niet functioneert hoe kun je ervoor zorgen dat dit wel gebeurt? Als teamleider heb ik 13 jaar ervaring in het leiden, opzetten en functioneren van een team.

16. Doe je ook coachsessies op afstand/via skype?

Ja, ik coach ook via MSTeams of Zoom.