

**1) Twijfelde je eraan om dit coachtraject te volgen? Zo ja: wat waren je twijfels? En wat was de reden dat je uiteindelijk toch besloot om ervoor te gaan?**

Eigenlijk niet. Ik was gelijk overtuigd dat ik dit traject graag met jou wilde doen. Omdat ik merkte dat werk ook een grote impact had en maakte dat ik niet lekker in mijn vel zat heb ik het uiteindelijk ook op werk besproken en zoals je weet hebben ze dit traject vanuit werk betaald. Maar ook als dat niet het geval was geweest had ik er graag zelf in geïnvesteerd. Ik wilde heel graag dingen veranderen en kwam gewoon niet verder. Er moest voor mijn gevoel iets gebeuren en ik had een erg goed gevoel bij dit traject.

**2) Hoe voel je je nu? Welke specifieke veranderingen heb je doorgemaakt (mentaal/emotioneel/op carrièregebied) gedurende het traject?**

Ik kan wat makkelijker relativiseren (de ene keer beter dan de andere keer natuurlijk 😊), over t algemeen voel ik mij wat stabiel. Mbt werk is het nog steeds druk maar zie ik nu veel beter in dat strubbelingen een normaal onderdeel van werk zijn (sterker nog dat 'is' het werk) en dat het de uitdaging is om daar mee te dealen. Ik denk dat ik eerder dacht dat deze er niet 'mochten zijn' terwijl ik het nu vaker ook juist een leuke uitdaging vind om hier mee om te gaan.

**3) Als je kijkt naar de impact die dit traject op je leven gehad heeft, welk cijfer geef je dan aan de individuele coachgesprekken?**

9, ik vond de gesprekken echt heel fijn. Leuk, interessant en altijd een einde met goede handvatten die ik makkelijk kan inzetten bij de dingen die ik in mijn dagelijkse leven en werk tegen kom.

**En welk cijfer geef je aan de twee Deep Dives?**

8,5. Het is interessant om te spiegelen met anderen en te zien waar zij mee dealen (en dat je niet de enige bent). Ook is het interessant om feedback te krijgen van de anderen, hierdoor kun je dingen in weer een ander perspectief zien.

#### 4) Wat vond je het fijnst aan mijn aanpak?

Dat het erg persoonlijk is, je bent er echt voor mij geweest en dat beperkt zich niet alleen tot de gesprekken maar ook een mailtje met 'goh hoe gaat het' tussendoor. Ook vond ik het interessant om te horen wat je zelf hebt meegemaakt als 'ervaringsdeskundige 😊'.

#### 5) Zou je anderen aanbevelen om een coachtraject bij mij te volgen? Waarom wel of niet?

Absoluut (en dat heb ik ook al gedaan 😊) Het traject kan iedereen denk ik heel veel brengen, ik vind het bewonderingswaardig hoeveel er in die paar gesprekken en 2 deepdives wordt besproken en hoeveel hiermee te bereiken is.

#### 6) Mocht je zelf nog 2-3 zinnen willen schrijven over het traject, dan kan dat hier:

Het VIP coachingstraject heeft mij geholpen de dingen waar ik tegenaan liep in een ander perspectief te zien, na elk gesprek kon ik weer vooruit met concrete handvatten om die dingen aan te pakken. Evelien heeft een persoonlijke aanpak die ik erg heb gewaardeerd, en daarnaast is Evelien gewoon een heel fijn en gezellig mens om als coach te hebben. Zowel op persoonlijk als professioneel vlak zit ik een stuk beter in mijn vel sinds ik dit traject hebt gevolgd en heb ik een heleboel geleerd waar ik de komende tijd zeker nog mee vooruit kan!