



## Coaching...

Ben je op zoek naar coaching dan vind je op deze site mogelijkheden.

Wil je individueel of samen met je team aan de slag en werken aan effectieve communicatie of een betere samenwerking? Ben je meer op zoek naar coaching bij jouw persoonlijke ontwikkeling aansluit of juist op relationeel vlak?

Kijk wat bij jou past:

- **Individuele coaching / supervisie**
- **Met je team**
- **Trainingen / workshops**

Coaching helpt je te onderzoeken welke ingeslepen patronen er in de loop der jaren zijn ontstaan, zonder er nou helemaal in te duiken waar ze vandaan komen. Meestal weet je dat zelf wel. We kijken samen hoe je die patronen kunt doorbreken zodat jouw communicatie en handelen een positief effect krijgt op je omgeving.

Als team werk je aan een open communicatie waarin er ruimte is om elkaar op een constructieve manier aan te spreken. Daarmee ben je als team geholpen maar het komt zeker ook ten goede aan je doelgroep.

## **Maak tijd en zet die stap!**

Tijd maken voor coaching is tijd maken voor jezelf. Kijk wat bij jou past en zet vandaag die eerste stap. Als je op de knop hieronder klikt kun je via de mail een afspraak maken voor een gratis kennismakingsgesprek, ik mail je zo snel mogelijk terug.

## Individuele coaching

Herken je het onderstaande misschien in je werk of in je persoonlijk leven?

- Je loopt vast in je werk en wilt daar verandering in aanbrengen, maar hoe?
- Je vindt het lastig om 'nee' zeggen of om iemand feedback te geven.
- Je wordt geëeld door verplichtingen en komt niet aan jezelf toe.
- Je hebt een groot hart en neemt daardoor (te) veel verantwoordelijkheden op je.
- Je krijgt steeds weer dezelfde feedback.
- Je hikt tegen lastige situaties aan en stelt ze het liefst zo lang mogelijk uit.
- Je piekert of maalt over keuzes.
- Je ondervindt geen werkplezier meer, je werk kost je veel energie.
- Je hebt moeite om in je relatie dat te zeggen wat je eigenlijk wilt zeggen.

Voor je het weet heb je een burn-out, kom je ongewild in een arbeidsconflict terecht of loop je vast in je relatie. Coaching kan je helpen om het anders te doen.

Tijd maken voor coaching is tijd maken voor jezelf. Gun jezelf die tijd!

### Traject:

Tijdens de coaching ontrafelen we samen je huidige situatie en komen we snel tot de kern van het probleem. Door middel van gesprekken en oefeningen ontstaat er inzicht in en bewustwording van je huidige patronen. Zo ontdek je wat jouw drijfveren zijn en wat jij belangrijk vindt in het leven. Daardoor ontwikkel je persoonlijk leiderschap en ben je in staat om de regie over je leven te (her)pakken. Je krijgt er weer plezier in.



## Teamcoaching

Werken in een team is best complex. Door allerlei verplichtingen, onderlinge verhoudingen, werkdruk en ontwikkelingen binnen de sector, wordt er steeds opnieuw een beroep gedaan op de flexibiliteit van een team. Ieder gaat daar op zijn eigen manier mee om en levert daarmee een bijdrage aan het grotere geheel, aan de organisatie en aan je doelgroep... en die doelgroep, daar doe je het uiteindelijk voor!

Daarbij is het noodzakelijk om open met elkaar te communiceren, om elkaar feedback te geven en gezamenlijk de verantwoordelijkheid te dragen.

Dat is nogal wat! Kan jouw team daar ondersteuning of bewustwording bij gebruiken dan is het volgende mogelijk:

- Training effectieve communicatie
- Feedbacktraining
- Intervisie
- Training tot zelfverantwoordelijke teams

De opbrengst: meer werkplezier, minder werkdruk, zelfverantwoordelijkheid dus minder afhankelijk van een teamleider... maar de allermooiste opbrengst: een positief effect op jullie doelgroep, jullie leerling, patiënt of klant... hoe mooi is dat!

In overleg en naar behoefte stel ik voor jouw team een training of workshop samen waarin je ervaart hoe je jullie communicatie naar een hoger plan kan tillen.

## Over mij

In de afgelopen 30 jaar heb ik als verpleger, leerkracht, trainer en intervisor gewerkt in de gezondheidszorg en het speciaal onderwijs. In teams werken, met collega's, patiënten, familieleden, leerlingen en ouders was vaak een feestje maar ook vaak erg intensief. In talloze situaties werd ik met mezelf geconfronteerd: onzekerheid, stress, mezelf wegcijferen, burn-out, relatiecrisis, oordelen over mezelf en anderen, ontevredenheid over mijn werk... niets is mij vreemd. Steeds weer gaf ik mezelf op de kop. Dat kostte me veel energie waardoor ik lusteloos werd en me altijd moe voelde. Die gevoelens verdwenen toen ik het roer omgooide en heb afgerekend met ingesleten patronen.

Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om mijzelf en de ander als een geheel te zien, een geheel van denken, voelen en doen. Ik heb ook ervaren hoe normaal het is als er op bepaalde momenten disbalans ontstaat waardoor je vastloopt in bestaande patronen, ze horen bij je proces van ontwikkelen en 'volwassen' worden. Tegenwoordig loop ik er niet meer van weg maar ga op onderzoek uit. Hoe verhoud ik mezelf tegenover de ontstane situatie en de mensen en meningen waar ik mee te maken krijg? Welk volwassen deel in mijzelf is het meest effectief en kan die situatie aan? Welke kwaliteit van mijzelf kan ik dan aanspreken om met de ander in verbinding te blijven? Die antwoorden zijn er inmiddels en helpen mij om mijn doelen bereiken en met plezier te blijven werken. Er is veel meer balans en rust van binnen ontstaan. Dat gun ik jou ook!

Ik help je graag jouw eigen leven(en levenshouding) onder de loep te nemen en ik geniet er van als het jou lukt om jouw mogelijkheden en kwaliteiten te versterken en je de regie



## Ervaringen

"Hoi Han, graag wil ik je laten weten hoe ik jouw bijdrage als coach heb ervaren.

Mijn eerste kennismaking met jou was vriendelijk en toegankelijk, ik voelde me al snel op mijn gemak en vond het fijn dat jij ook voorbeelden vanuit jouw eigen ervaringen gaf.

Mede door je empathisch vermogen en luisterend oor kon ik kwetsbaar zijn en mijn verhaal doen. Jij hebt me duidelijk laten zien waar mijn kracht ligt en waar mijn kwetsbaarheid.

Je bent duidelijk in je communicatie bij de oefeningen, begeleidt het helemaal en laat mij rustig ervaren wat er met me gebeurt en wat dat met me doet. Je hebt me weer even inzicht en helderheid gegeven Han, als Mens, daar ben ik je dankbaar voor. Ik kom graag terug als ik het weer even nodig heb."

**Lieve groet, Louise**

"Doordat je zo'n mooi programma voor ons gemaakt had, was het een erg leerzaam maar ook confronterend weekend. Ik werd met een deel van mijzelf geconfronteerd, een klein meisje wat ik steeds naar voren schuif. Met dat kleine meisje ga ik mijn doel niet halen. Deze confrontatie was dus erg zinvol. Er was voldoende ruimte voor het denken, voelen en doen waarbij de inbreng van de anderen zeer inspirerend was. Han heeft overtuigende presentaties die goed voorbereid waren, er was merkbaar kennis en kunde aanwezig."

**Bedankt, EH**



## Contact

Hopelijk heeft mijn website je voldoende informatie opgeleverd.

Heb je nog vragen, wil je even bellen, Face-timen of via Skype contact, laat me dat dan weten. Nodig me uit om contact met je te zoeken.

Neem voor meer informatie of een gratis kennismakingsgesprek contact op via [contact@hanpolmancoaching.nl](mailto:contact@hanpolmancoaching.nl). Bel naar 06-12168915 of schrijf hieronder een bericht:

## Praktijk

Han Polman Coaching

Holleweg 11

6522 JT Nijmegen

KvK - nummer: 69090300

Bekijk [hier](#) de route naar de praktijk.





### Schrijf een bericht

Naam:

E-mailadres:

Bericht:

Werkgevers hebben vaak budget voor persoonlijke ontwikkeling, vraag daar gerust naar.  
Mocht je dat lastig vinden, ik kan je daarbij helpen.  
Er zijn voor de coaching geen overeenkomsten met zorgverzekeraars.

Tijd maken voor coaching is tijd maken voor jezelf. Gun jezelf die tijd want als je het nu niet doet doe je het misschien nooit meer.

Zet vandaag de eerste stap en maak een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek.  
Klik daarvoor op de knop hieronder, dan mail ik je zo snel mogelijk terug. **Bellen** mag natuurlijk ook.



[Klik hier voor een gratis kennismakingsgesprek](#)

#### Contact

Han Polman Coaching  
Holleweg 11  
6522 JT Nijmegen  
06-12168915  
[contact@hanpolmancoaching.nl](mailto:contact@hanpolmancoaching.nl)

#### Gratis kennismakingsgesprek

Individuele coaching en supervisie  
Teamcoaching  
Over mij  
Ervaringen  
Bereikbaarheid praktijk  
Contact  
Privacyverklaring