**Intakevragen coachtraject**

Onderstaande vragen dienen als richtlijn. Wil je zelf een onderwerp toevoegen, voel je dan vrij om dat te doen.

Uiteraard wordt met alle informatie strikt vertrouwelijk omgegaan.

**Algemeen**

1. Naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer, mailadres.
2. Huidige woonsituatie, samen of alleen? Heb je kinderen? Zo ja, in welke leeftijd?
3. Welke opleiding(en) heb je gevolgd?
4. Heb je eerder coaching/begeleiding gehad in de vorm van gesprekken of therapie? Zo ja, hoe heb je dat ervaren? Wat was behulpzaam en wat niet?
5. Wil je globaal iets vertellen over je gezin van herkomst? Gezinssamenstelling, plaats in de kinderrij, beroep van vader en moeder, relatie met je familie vroeger en nu.
6. Ben je goed gezond? Ooit ernstig ziek geweest? Gebruik je medicijnen?
7. Rook je? Gebruik je alcohol en zo ja, hoeveel consumpties per week? Gebruik je andere stimulerende middelen/drugs?
8. Welke gebeurtenissen of situaties in je leven (cq in je geschiedenis) hebben volgens jou een belangrijke rol gespeeld in je ontwikkeling?
9. Welke aspecten van je leven beschouw je als inspirerend voor wie je bent en wat je doet?

**Werkgerelateerde vragen**

1. Wat is je huidige beroep en/of functie?
2. Waar ben je tevreden over in je huidige werk en waar ben je niet of minder tevreden over?
3. Waar ben je goed in en waar ben je minder goed in? Dit kan gaan over je individuele functioneren, maar ook over contacten met anderen in je werksituaties en over hoe je functioneert in de organisatie.
4. Wat zou je willen ontwikkelen of veranderen? Wat zijn je ambities?
5. Hoe is je loopbaan verlopen? Waarom koos je het werk wat je doet en deed? Welk werk heeft je het meest geïnspireerd en waarom? Hoe werd dit gewaardeerd door jouw leidinggevenden en collega’s? Tip: sluit je cv bij, aangevuld met de antwoorden op deze vragen.
6. Zijn er gebeurtenissen die naar jouw idee van ingrijpende invloed geweest zijn op je werk?
7. Als je terugkijkt op je loopbaan tot nu toe, zijn er dan thema’s die je ziet terugkomen? Zo ja, welke zijn dat?
8. Indien van toepassing: Zie je een relatie tussen deze thema’s en je privéleven?

**Vragen als start en basis van het coachtraject**

1. Hoe zou je de aanleiding voor deze coaching zelf omschrijven? En als vervolg daarop: wat is dan je belangrijkste coachvraag?
2. Met welke elementen uit deze vraag wil je als eerste aan de slag? Tip: kies daarvoor de dingen die op dit moment in je werksituatie het meest belemmerend zijn.
3. Beschrijf de elementen/aspecten/gevoelens/ factoren in jezelf waarvan je denkt dat ze behulpzaam kunnen zijn bij dit coachtraject.
4. Doe dat ook met de elementen/aspecten/gevoelens/ factoren waarvan je vermoedt dat ze belemmerend zijn.
5. Wat wil je bereiken met de coaching? Formuleer dit zo concreet mogelijk. Tip: waarneembaar gedrag als doelstelling is behulpzaam (ook als dingen in eerste instantie alleen voor jezelf waarneembaar zijn).
6. Heb je specifieke verwachtingen van de coach? Zo ja, welke?

*Alles wat je verder zelf nog wilt vermelden, is welkom.*

Het ingevulde formulier svp mailen naar [info@rvdg-inspiratie.nl](mailto:info@rvdg-inspiratie.nl)