

NAW-gegevens en algemeen

Naam -----
Adres -----
Pc, Plaats -----

Mobiel -----
E-mail -----
Geboortedatum/leeftijd -----

Uitwonend/thuiswonend -----
Gezinssamenstelling -----
Sport/hobby's -----
Zelf gekomen of doorgestuurd? -----

Hulpvraag

Hulpvraag (waarmee kan ik je helpen, wat maakt dat je hier nu bij mij zit?)

Hoe heeft dit "probleem" of de situatie zich volgens jou ontwikkeld? Wanneer en waardoor is dit begonnen?

Wat heb je tot nu toe gedaan om dit "probleem" op te lossen/de situatie te veranderen?

Heeft dit geholpen? Wat werkte wel en wat werkte niet?

Welke gedachten komen er in je op rondom het probleem/de uitdaging?

Waar komen die gedachten vandaan/hoe/wanneer zijn die ontstaan?

Welke gevoelens brengen deze gedachten teweeg?

Wat ervaar je dan fysiek?

Sociaal vangnet

Welke mensen staan het dichtst bij je?

In hoeverre ervaar je steun vanuit je omgeving/dierbaren en wat is hun rol in jouw uitdaging/probleem?

Welke mensen heb je om op terug te vallen wanneer je het moeilijk hebt?

Historische context

Hoe ziet jouw gezin van herkomst eruit? Hoe is je band met deze mensen? Hebben er impactvolle momenten plaatsgevonden gedurende je opvoeding en/of het wonen bij je ouders/verzorgers?

Hoe heb je je schooltijd ervaren?

Is er verder nog iets wat je wilt delen met betrekking tot impactvolle gebeurtenissen (in positieve en negatieve zin)?

Waarden en normen

Hoe zie jij jezelf in de verschillende rollen die je aanneemt (vriend/vriendin, partner, kind, ouder, collega, sporter, etc.)? Hoe zou je jezelf omschrijven?

Waar ben je goed en minder goed in?

Wat maakt jou gelukkig/wanneer voel je je fijn/op je best? Waarom is dat denk je?

Waar kun je heel boos/verdrietig/angstig/nerveus van worden? Waarom is dat denk je?

Wat is voor jou belangrijk (in een relatie, als ouder/kind, als collega, als vriend/vriendin)? Welke waarden hang je het sterkst aan (lijstje met waarden laat ik je tijdens het gesprek zien)?

Doelstelling en verwachtingen

Wat wil je veranderen en waarom?

Wat is je droom met betrekking tot de toekomst?

Benoem een doel voor op de kortere termijn (3-6 maanden), middellange termijn (1-3 jaar) en lange termijn (3-5 jaar) met betrekking tot je droom. Probeer dit positief te formuleren, dus vermijd het woordje "niet" maar beschrijf wat je wél wilt.

Wat wil je bereiken met dit coaching traject (op de kortere en lange termijn)?

Is er verder nog iets wat je kwijt wilt?