

Interne coach Hugo Vlug

Naam: Hugo Vlug
Afdeling: Geestelijke verzorging



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

Ik hou van coaching, omdat je de tijd neemt om dieper te kijken dan het niveau van gedrag en tips. Je maakt samen een reis naar binnen. En het verkennen van die diepere lagen, zoals emoties, relationele patronen en persoonlijke waarden, vind ik mooi werk. Omdat ik dan de mens ontmoet achter de zichtbare buitenkant. Het mooiste is natuurlijk om er getuige van te zijn als iemand blokkades kan overwinnen en meer vanuit authenticiteit gaat leven.

Mijn ervaring als coach begon in 2002, toen ik als adviseur/coach bij KPMG werkte. In 2009 ben vanuit de advisory wereld naar de zorg gegaan en met veel plezier als geestelijk verzorger gaan werken. Nu ik in 2024 ben toegetreden tot de coachpool kan ik beide combineren.

Mijn werkwijze begint bij de coachvraag. Dit kan iets zijn waar je als coachee tegenaanloopt en niet zomaar kunt oplossen. Of het kan ook een vraag zijn vanuit verlangen: hoe haal ik meer uit mijn leven? Leef ik wel het leven dat ik wil leven? Mijn werkwijze is transparant: ik doe voorstellen voor aanpak en bespreek die. Na iedere vijf sessies kijken we terug naar de coachvraag en evalueren we het proces en bespreken of we afronden of verder gaan.

Sinds tien jaar heb ik ervaring met meditatie: vipassana, mindfulness, zijnsmeditatie. Als een coachee affiniteit heeft of interesse in mindfulness of meditatie, dan ben ik er een voorstander van dit te integreren in de sessies. Omdat het een uitstekende basis biedt voor diepte verkenningen.