

Interne coach Nicole Hermans

Naam: Nicole Hermans
Afdeling: Onderwijs en opleiden Amsterdam UMC



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

Ik weet hoe waardevol het kan zijn als iemand een tijdje met je meeloopt. Om samen te reflecteren op vraagstukken waar je zelf niet zo makkelijk uit komt. Of als je steeds in dezelfde manier van reageren terecht komt, wat niet (meer) werkt. Ik verken dit graag samen met je; wat is de achtergrond, hoe was het ooit dienend, en vooral: hoe kun je er een wending aan geven. Als coach ben ik aandachtig aanwezig, en zet ik in wat er op dat moment nodig is. Ik help je inzicht te krijgen in de patronen die jou in de weg staan bij wat je wil doen en bereiken.

In coaching leer je beter omgaan met lastige gevoelens en kom je tot meer zelfinzicht, acceptatie, en ander gedrag. Ik kijk samen met je naar wat je wil bereiken en gebruik daarbij je kwaliteiten. Soms maak ik gebruik van lichaamsgerichte oefeningen die je bewust maken van de signalen die je lichaam je geeft. Dit is geschikt voor mensen die veel in hun hoofd zitten, en het bijvoorbeeld lastig vinden grenzen te voelen en te bewaken.

Afhankelijk van je vraag zoomen we in op je gedrag, onderliggende overtuigingen, ambities en wat kenmerkend is voor jou als persoon. En we verkennen omgevingsfactoren die een rol spelen. We kijken naar waar je wel en geen invloed op kunt uitoefenen, en op welke manier.

Mensen die ik begeleid heb, typeren mij als volgt: in verbinding, luisterend, analytisch, betrokken, respectvol, intuïtief, praktisch. Ik ben NIP arbeid- en organisatiepsycholoog en ik heb een aantal coachopleidingen gevolgd.