

Interne coach Sofieke de Jonge

Read English tekst below

Naam: Dr. Sofieke de Jonge
Afdeling: Radiologie en Nucleaire Geneeskunde



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

Ik werk vanuit het principe 'Thrive through well-being'. In een coachtraject ondersteun en inspireer ik je om de thema's waar je aan wilt werken te exploreren, hierop te reflecteren, tot inzichten te komen en in beweging te komen. Op een manier die bij jou past. In de ambitieuze medisch academische werkomgeving lijkt hier niet altijd ruimte voor te zijn. Wij creëren samen ruimte om uit de waan van de dag te stappen en aandacht te geven aan wat er bij jou speelt, waar je veranderingen in gang wilt zetten, wat je belemmert en hoe je met kleine stappen jouw doelen kunt bereiken.

Voorbeelden van thema's waarvoor je bij mij terecht kunt zijn:

Werk-privé balans, spanning en stress, presteren op hoog niveau, omgaan met druk, omgaan met perfectionisme, grenzen bewaken, assertiviteit ontwikkelen, (meer) zelfvertrouwen ontwikkelen, helderheid creëren, keuzes maken, leiderschap ontwikkelen, effectiever communiceren, omgang met collega's en leidinggevende, voor jezelf zorgen, presenteren en zichtbaarheid creëren.

Wat kan je van mij verwachten:

Mijn coachstijl wordt omschreven als open, zonder oordeel, eerlijk, direct, gefocust, positief en resultaatgeoriënteerd. Ik coach in het Nederlands en Engels in het Amsterdam UMC en online via Teams.

Achtergrond

Ik ben opgeleid als life coach (YINX group) en intervisie begeleider (NSPOH). Mijn inspiratiebronnen zijn o.a. voice dialogue technieken, de systemische theorie en het gedachtegoed van Brené Brown rondom leiderschap. Daarnaast laat ik mij regelmatig inspireren middels bijscholingen op het gebied van professionele en persoonlijke groei. Mijn achtergrond wordt mede gevormd door mijn beroep als technisch geneeskundige (Universiteit Twente) en medisch wetenschapper (Universiteit van Amsterdam) in het Amsterdam UMC.

Interne coach Sofieke de Jonge

Naam: Dr. Sofieke de Jonge
Afdeling: Radiology en Nuclear Medicine



Motivation/experience/method:

I work from the principle of 'Thrive through well-being'. During the coaching process I support and inspire you to explore the themes you want to work on, reflect on them, gain insights and get moving in a way that fits you. The ambitious medical academic work environment does not always seem to provide the space to do this. Together we create space to step out of your day-to-day life to pay attention to what is going on with you, where you want to initiate changes, what is holding you back and how you can achieve your goals with small steps.

Topics for coaching with me:

Work-life balance, tension and stress, performing at a high level, dealing with pressure, dealing with perfectionism, guarding boundaries, developing assertiveness, developing (more) self-confidence, creating clarity, making choices, developing leadership, communicating more effectively, dealing with colleagues and managers, taking care of yourself, presenting and creating visibility.

What you can expect of me:

My coaching style is described as open, non-judgmental, honest, direct, focused, positive and result oriented. I coach in Dutch and English at the Amsterdam UMC and online via Teams.

Background

I am trained as a life coach (YINX group) and peer-to-peer facilitator (NSPOH). Among other sources, I draw inspiration from voice dialogue techniques, systemic theory and Brené Brown's ideas about leadership. In addition, I am regularly inspired by additional training in the field of professional and personal growth. My background is partly formed by my profession as a technical physician (University of Twente) and medical scientist (University of Amsterdam) at the Amsterdam UMC.