|  |  |
| --- | --- |
| **Volledige naam:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Volledig adres:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Telefoonnummer:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **E-mailadres:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Geboortedatum:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Burgerlijke staat:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Beroep:**  **Hoe heb je ons gevonden?** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. **Op welk vlak wil je gecoacht en/of begeleid worden? (kruis aan)**

* **Professioneel vlak**
  + Leg uit:
* **Persoonlijk vlak**
  + Leg uit:
* **Familiaal/Relationeel vlak**
  + Leg uit:
* **Andere**
  + Leg uit:

1. **Wat is de aanzet om te starten met coaching/therapie? Welke redenen heb je om gecoacht te worden?**

*Bv: “Ik zou graag hogerop willen geraken in mijn leven.”, “Ik wil mijn zelfbeeld opkrikken.”, “Onze relatie is niet meer zoals vroeger”*

1. **Welk beeld heb je van jezelf?**

*Bv: “Ups-and-downs.”, “Gemakkelijk te beïnvloeden”, “Niet overtuigd van mijn kwaliteiten en waarden.”*

1. **Hoe zou je in een droomwereld jouw leven willen inkleuren? Wat moet er veranderen?**

*Bv: “Als vrouw terug overtuigd geraken van mijn vrouwelijkheid en algemene acceptatie.”, “Uit de negativiteit geraken.”, “Terug leren communiceren in onze relatie.”*

1. **Wat heb je tot nu toe gerealiseerd?**

*Bv: “Twee lieve kinderen op de wereld gezet.”, “Studies secretariaat moderne talen”*

1. **Waar ben je als persoon zelf het meest trots op? Wat vind je leuk, aantrekkelijk, positief of opvallend aan jezelf?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jouw antwoorden** | **Praktijk Ringoir** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Welke kwaliteit ben je blij te hebben? (minimum 3!)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jouw antwoorden** | **Praktijk Ringoir** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Aan welke punten wil je werken? (minimum 3!)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jouw antwoorden** | **Praktijk Ringoir** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Aan welk punt wil je eerst werken?**
2. **Hoe reageer jij op complimenten?**
3. **Waarvoor waarderen mensen jou die je goed kennen? (minimum 3)**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **Waar storen anderen zich aan bij jou? (minimum 3)**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **Wat zijn je plezierpijlers? Waar put jij energie uit? (Sport, partner, hobby,…), minimum 3**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **Wat zijn je tijdrovers? (= niet echt nuttige tijdsbesteding zoals tv kijken, boodschappen doen, poetsen,..)**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **Wat vind je niet leuk aan anderen?**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **Hoe ziet een doornsee doordeweekse dagindeling voor jou eruit? Bespreek eventueel ook het weekend als dit anders zou zijn? Je mag onderstaand schema gerust aanpassen (kolommen toevoegen, verwijderen,…)**

|  |  |
| --- | --- |
| 06h00 | 06h00 |
| 07h00 | 07h00 |
| 08h00 | 08h00 |
| 09h00 | 09h00 |
| 10h00 | 10h00 |
| 11h00 | 11h00 |
| 12h00 | 12h00 |
| 13h00 | 13h00 |
| 14h00 | 14h00 |
| 15h00 | 15h00 |
| 16h00 | 16h00 |
| 17h00 | 17h00 |
| 18h00 | 18h00 |
| 19h00 | 19h00 |
| 20h00 | 20h00 |
| 21h00 | 21h00 |
| 22h00 | 22h00 |
| 23h00 | 23h00 |

1. **Wat is je verwachting van deze coaching?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hoe snel denk je je verwachting te kunnen realiseren?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hoe vaak wil je gecoacht worden? Om de 14-dagen? Elke maand?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hoeveel sessies denk je nodig te hebben om tot resultaten te komen?**

|  |
| --- |
|  |

**Contactgegevens**

**PRAKTIJK RINGOIR – Michael L. Ringoir**

**E:** [**praktijk@michaelringoir.be**](mailto:praktijk@michaelringoir.be)

**T: +32 495 29 77 84**

**W: www.MichaelRingoir.be**

**Campus GENT Campus WAASLAND**Steenhuisdreef 49 Walburgstraat 23  
9031 Drongen 9100 St-Niklaas