



# Van Leijen

training & coaching

“Bewegen heeft geen zin als je niet weet waar naar toe”

## Personal COACHING

**Actie zonder inzicht richt meer schade aan dan inzicht zonder actie.  
Hoeveel acties zonder inzicht heb jij gedaan afgelopen dagen?**

### Wat is coaching?

Coaching begint met het scherp krijgen van een coachvraag: wat wil je concreet veranderen? Daarna zorgt coaching voor het krijgen van inzicht in achterliggende patronen en processen. Dit doe ik door veel vragen te stellen en jou veel te laten praten. Ik luister scherp naar wat je zegt, en wat je niet zegt. Uiteindelijk zorgen we ervoor dat de inzichten leiden tot **concrete actie en blijvende verandering**. Ik gebruik hiervoor technieken als NLP, Assen van verandering, mindfulness, familieopstellingen, en provocatief coachen.

### Voorbeelden van coachvragen:

- Ik merk dat ik niet altijd het lef heb om dingen te doen die ik wel graag zou willen. Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen?
- Soms lijkt het wel alsof ik iemand gewoon niet begrijp; we verschillen zoveel van elkaar! Hoe verbeter ik de relatie met mijn partner/leidinggevende/familie lid/collega?
- Ik merk dat ik erg vanuit mijn verstand (cq emotie) redeneer. Hoe breng ik mijn gevoel en mijn verstand meer in balans?
- Eerlijk gezegd kan ik soms wat zwaar op de hand zijn. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik wat positiever in het leven sta?
- Mijn baas kan nogal dominant zijn. Hoe kan ik ook mijn standpunt en gevoelens duidelijk maken?
- Het lijkt wel alsof mijn medewerkers niet mee willen in de veranderingen. Ze zeggen dat ze erachter staan, maar doen wat anders. Hoe kan ik meer verbinding maken met mijn medewerkers zodat ze meer veranderingsbereidheid vertonen?
- Ik vind mijn werk niet meer zo leuk. Hoe kom ik erachter welke baan echt bij me past?



## Wat kost het?

Tarieven voor bedrijfscoaching op aanvraag, afhankelijk van aantal sessies

## Testimonials

“We hebben nog nooit zo’n goede trainer gehad”  
*(Stichting Peuterspeelzalen Langedijk)*

“Ik werk al 20 jaar bij de Rabobank, zo’n goede coach heb ik niet eerder meegemaakt”  
*(medewerker Rabobank Westfriesland-Oost).*

“De coaching was soms even stretchen, maar man, wat heb ik een groei doorgemaakt!”  
*(medewerker Rabobank Alkmaar en Omstreken)*

“Michaël heeft echt iets bij me losgemaakt”  
*(medewerker Zuyderwaard, Magenta Zorg)*

“Lekker enthousiast en toch laat hij je nadenken”  
*(medewerker De Waerden)*

## Even voorstellen...

Ik ben Michaël van Leijen (1974) en als rasechte Westfries opgegroeid in Langedijk waar hard werken en normaal doen de norm was. Ondanks dat de CITO test een Gymnasium uitslag had ben ik begonnen op de MAVO (mooi dichtbij op het dorp!). Na de HAVO doorlopen te hebben ben ik aan de HEAO te Alkmaar afgestudeerd als bedrijfseconoom. Na deze studie ben ik bij de Rabobank gaan werken en heb ik met name commerciële en leidinggevende functies bekleed. Omdat ik als leidinggevende steeds meer wilde weten wat mensen nu echt motiveert ben ik Managementwetenschappen gaan studeren aan de Universiteit. In 2012 ben ik afgestudeerd op basis van mijn onderzoek: "De invloed van leiderschap op motivatie en medewerkertevredenheid". Ik werk parttime als interim (verander)manager bij een landelijk detacheringsbureau en geeft daarnaast trainingen in het bedrijfsleven, onder andere op gebied van leiderschap, motivatie, teamvorming en coaching. Ik ben erkend professioneel coach en coach mensen prive en in het bedrijfsleven met hun persoonlijke leervraag.



**Van Leijen**  
training & coaching

Mail: [info@werkenaaneffectiviteit.nl](mailto:info@werkenaaneffectiviteit.nl)  
Tel. : 06 10 30 40 18

