

Interne coach Joost Ruigrok

Naam: Joost Ruigrok
Afdeling: P&O



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

“Joost Ruigrok, ook wel bekend als Coach Joost. In een coach - en counselingstraject maak je jezelf krachtiger door het uitbouwen van jouw kracht en het scherp krijgen van de te maken keuzes. Je ruimt belemmerende patronen op, overwint overlevingsmechanismes en neemt afscheid van oud zeer. Je ervaart herwonnen energie door zelfonderzoek zodat je in actie komt. Als je jezelf wilt versterken en beter voor jezelf wilt zorgen om weer op te bloeien en weer met lol en nieuwe energie door te kunnen; dan ben je bij mij aan het goede adres.

Met beide benen op de grond werk ik met jou samen, door samen genuanceerd te bouwen en vooruit te kijken zodat je in staat bent om je actieplan ten uitvoer te gaan brengen en waar wenselijk nieuwe paden in te slaan. Dit kan betekenen dat je het roer omgooit, andere keuzes maakt of de koers bijstelt maar het kan ook zijn dat je nee gaat zeggen om je grenzen te bewaken, je persoonlijk ontwikkelplan maakt of beter of assertiever en zelfverzekerd gaat communiceren om weer vitaal te worden en goed in je vel te zitten. Ik ga op een luchtige manier de diepte in en ik werk praktisch en toegepast ook vanuit onderzoek en reflectie met opdrachten en werkvormen.

Ik ben goed geïnformeerd en ik beschik over een breed en groot netwerk dat inzetbaar is in het traject. We werken op basis van gelijkwaardigheid, openheid en duidelijkheid in onze samenwerking. Ik begeleid je in je proces en samen geven we het traject vorm.

Men zegt wel van mij dat ik veeleisend ben; ik hou van tempo maken en doorpakken. In mijn visie is een coachtraject hard werken want dat geeft jou energie, lol, hoop, plezier en resultaat zodat jij zelfstandig verder kunt en je het beste uit jezelf kunt halen.

Aan de slag met behoud van balans en met inachtneming van je grenzen. Jij neemt jouw regie.”