



“Ik vond coaching een veilige omgeving waar je met een coach aan jezelf kan werken”, bachelor student geneeskunde, 2020

Onze Coaches zijn:

- ✓ Marian Wolters, psychotherapeut, coach/trainer, arts en coördinator individuele coaching van de Universiteit Utrecht
- ✓ Maaïke Kok, psycholoog, coach, docent en coördinator communicatie
- ✓ Sjoukje van den Broek, arts, coach, docent communicatie en coördinator tutoraat bachelor
- ✓ Olga Braams, GZ psycholoog in het UMCU-WKZ, klinisch psycholoog i.o. en intervisiebegeleider
- ✓ Sjoukje Andriessen, regie- kinder verpleegkundige, hogeschooldocent, (AD(H)D) coach en intervisiebegeleider

Informatiebrochure

Je hebt deze brochure ontvangen omdat:

- ✓ je zelf nieuwsgierig bent naar coaching voor persoonlijke en/of professionele ontwikkeling
- ✓ of verwezen bent om coaching te ontvangen vanwege een behoefte aandacht of een onvoldoende beoordeling op het onderdeel professioneel gedrag van je opleiding.

Wij onderscheiden ons door:

Vertrouwd te zijn met de werkvloer, opleiding en de organisatiecultuur in de gezondheidszorg

Coaching gaat zowel om persoonlijk welbevinden als professioneel functioneren

De inhoud, duur, aanpak en frequentie wordt afgestemd met jou als student

VRAGEN? STEL ZE GERUST!

Coördinator Coachteam GNK
Mw. drs. Marian Wolters
M.S.Wolters@umcutrecht.nl

Traject na verwijzing

Wanneer coaching plaatsvindt na verwijzing zul je als student een bericht van de examencommissie ontvangen met de oproep om je aan te melden voor coaching. Je doorloopt met je coach de stappen zoals in deze brochure beschreven.

“Het blijft ironisch: het voelde als een dieptepunt en ik had nooit gedacht dat het traject dat hierop volgde mij zoveel waardevolle inzichten op zou leveren”, master student geneeskunde, 2022

INDIVIDUELE COACHING GENEESKUNDE

Coaches: Marian Wolters |
Maaïke Kok | Sjoukje van den
Broek | Olga Braams | Sjoukje
Andriessen

Coachingstraject

Een coachingstraject bestaat uit verschillende stappen. De individuele sessies duren ongeveer een uur. Tijdens het traject evalueren we samen de sessies en stellen we zonodig het doel bij.

Stap 1 Oriëntatiefase

We starten met een kennismaking in een vertrouwelijke omgeving. Samen formuleren we de coachvraag. Bij een goede klik besluiten we verder te gaan. Huiswerkopdrachten en reflectie oefeningen kunnen onderdeel zijn van coaching.

Stap 2: Doelen en plan

Welke doelen wil je bereiken? We stellen samen een plan op met gewenste korte- en/of lange termijn doelen. Soms is dit niet meteen concreet, dan volgt dit in volgende gesprekken.

Stap 3: Uitvoering

Als coach luisteren we en stellen we verdiepende vragen. Ook gebruiken we andere methodieken die bijdragen aan je persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Stap 4: Afronding

Na een bepaalde periode evalueren en reflecteren we en bespreken we hoe je dat wat bereikt is kan behouden en hoe je verder kunt ontwikkelen

Samenwerken met de opleiding

Zijn er vragen die gaan over de studie zoals tentamens, een tussenjaar of mogelijke wijziging van studieroute dan zoeken we samenwerking met bijvoorbeeld studie adviseur of studieloopbaanbegeleider. Bij klachten, zoals depressieve gevoelens, eetproblemen of angst denken we graag met je mee. Coaching kan goed samengaan met een behandeling elders.



Zijn er vragen die wij als coach niet kunnen beantwoorden, kan er naast het traject verwezen worden naar de studentendecaan, studieadviseur, studieloopbaanbegeleider of psycholoog.

Het stappenplan is gebaseerd op het fasen model van Tijmes en van Beek

Mogelijke coachthema's

Balans vinden in studie-werk-privé | Perfectionisme | Voorbereiding op co-schappen of ANIOS periode | Faalangst | Omgaan met feedback | Veiligheid | Grenzen aangeven | Reflectie | Persoonlijk en professioneel groeien | Rationeel denken i.p.v. irrationeel | Patronen ontdekken | Stress reduceren | Toekomst visualiseren | Plannen en organiseren | |Twijfel over de studie | Onzekerheid

Wat is coaching?

Een definitie van coaching is een gestructureerd doelgericht proces waarbij de coach de gecoachte op interactieve wijze aanzet tot effectief gedrag. Coach en gecoachte nemen ieder hun verantwoordelijkheid voor het proces. Dit doet de coach door:

- ✓ het stimuleren van bewustwording en persoonlijke en professionele groei
- ✓ het vergroten van zelfvertrouwen
- ✓ het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden

Waar vindt coaching plaats?

Coaching vindt plaats op de Uithof, bijvoorbeeld in het Hijmans van den Berghgebouw of het UMCU-WKZ. Coaching kan ook online plaatsvinden.

Na aanmelding bij de coördinator nodigt één van de coaches je uit voor een eerste gesprek.

“De coach was constructief en realistisch, wakte niet de indruk een stempel te drukken of te oordelen”, master student geneeskunde, 2021

