

Doe de check!

# Is coaching wat voor mij?



Kom erachter of coaching wat voor jou is. Vul alle vragen in waarbij je met 1 het niet eens bent met de stelling en 5 het juist enorm eens bent met de stelling.

**Ik ben open en eerlijk over mijn situatie.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik ben bereid mijn gedrag aan te passen om mijn doelen te behalen.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik zie coaching als een investering in mijn gezondheid, ook als dit geld kost.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik heb het voornemen om alle lessen te volgen of sessies bij te wonen.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik ben toe aan verandering en wil gaan werken aan mezelf.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik ga met een open blik en zonder oordelen een coachingstraject in.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik heb vertrouwen in With The Rider In Mind.**

1                      2                      3                      4                      5



**Ik wil mijn gezondheid en geluk op nummer één zetten.**

1                      2                      3                      4                      5



Bekijk de volgende pagina om te toetsen of coaching nu geschikt voor je is.

# Hoe is jouw coachability?

De term **coachability** gaat over hoe coachbaar je bent en in hoeverre jij open staat voor coaching. Hoe hoger de score, hoe beter coaching op dit moment bij je past en hoe meer resultaat je zult behalen uit een coachingstraject. De uitslag van deze test is een momentopname en kan in de ( nabije) toekomst ook veranderen.

**1 - 10**

Je bent waarschijnlijk nog niet klaar voor coaching.

Met deze score is jouw **coachability** vrij laag en is coaching voor jou waarschijnlijk nog geen hulpmiddel.

**11 - 20**

Je zou al kunnen starten met coaching.

Jouw **coachability** is aan de lage kant, maar met een open blik kun je zeker van start gaan en kan coaching je helpen.

**21 - 30**

Coaching is op dit moment zeker geschikt voor jou.

Jouw **coachability** is zeker hoog genoeg om te starten met coaching. Je staat er duidelijk voor open en wil aan de slag.

**31 - 40**

Jij bent er echt helemaal klaar voor een coaching!

Wow, jouw **coachability** is enorm hoog en coaching is op dit moment dus echt geschikt voor je.

## Kies voor jouw geluk en gezondheid



### Eén op één coaching

Een coachingstraject met persoonlijke gesprekken om je te helpen. Volledig digitaal en te doen waar en wanneer jij maar wilt.



### With The Rider In Mind Academy

Een digitale leeromgeving waarin jij volledig op jouw eigen tempo kunt leren hoe je de balans in jouw leven kunt terugvinden en behouden.