



LEEFSTIJLBOETIEK

PRAKTISCHE LEEFSTIJLCOACHING
NAAR EEN DUURZAME BALANS

Checklist: Voorbereiding gesprek met werkgever over coaching

1. Breng jouw behoefte helder in kaart

- Wat wil je bereiken met coaching (bijvoorbeeld: stress verminderen, balans herstellen, voorkomen van uitval)?
- Welke resultaten verwacht je op korte en lange termijn?
- Hoe kan dit ook jouw werk en inzetbaarheid positief beïnvloeden?

2. Verzamel relevante informatie

- Wat is de duur en wat zijn de kosten van het coachtraject?
- Wat is de inhoud van het traject (bijvoorbeeld: aantal sessies, thema's, begeleiding)?
- Wanneer zou je willen starten?

3. Onderzoek bestaande regelingen binnen je organisatie

- Is er een vitaliteitsbudget of opleidingsbudget beschikbaar?
- Worden preventieve trajecten bij stress of burn-out klachten (gedeeltelijk) vergoed?
- Zijn er bestaande samenwerkingen met coaches of externe aanbieders?

4. Bereid het gesprek goed voor

- Bedenk welke voordelen jouw werkgever heeft bij het inzetten van coaching (bijv. minder verzuim, hogere productiviteit, duurzame inzetbaarheid).
- Formuleer helder en positief waarom je coaching wilt volgen.
- Bepaal vooraf of je openstaat voor een gedeeltelijke vergoeding of andere regelingen.

5. Praktische afspraken bespreken

- Hoe kan de betaling geregeld worden (direct door werkgever of via declaratie)?
- Zijn er voorwaarden verbonden aan de vergoeding (bijvoorbeeld rapportage of opleidingsniveau coach)?
- Moet er vooraf goedkeuring komen van een leidinggevende of HR?

6. Maak concrete vervolgspraken

- Wat is de uitkomst van het gesprek?
- Wie pakt wat op en binnen welke termijn?
- Wanneer spreken jullie elkaar hierover weer?

Neem deze checklist mee naar het gesprek en maak aantekeningen. Zo hou je overzicht en weet je precies wat de vervolgstappen zijn.