

# John's Holistic



---

## INTAKE FORMULIER

---

Coaching

JOHN'S HOLISTIC

Walestraat 31, 6039 DX Stramproy

Mobiel nummer 06-82667964

e-mail: [John@JohnsHolistic.nl](mailto:John@JohnsHolistic.nl)

## Persoonlijke gegevens:

Voornaam:	
Achternaam:	
Adres:	
Postcode / woonplaats:	
Geboortedatum :	
Mobiel telefoonnummer:	
e-mail adres:	
Hobby's:	
Favoriet vakantie land:	
Ik ben het meest trots op:	

## Belangrijk:

Over de vragenlijst:

Realiseer je dat de eerste gedachte die in jou opkomt meestal diegene is die het dichtst bij je hart ligt. Ga je er te lang over nadenken dan gaat je hoofd allerlei overwegingen bedenken en komt er vaak een ander antwoord als dat wat bedoeld is.

Als je het antwoord echt niet weet, laat de vraag even open en kijk als je de rest ingevuld hebt nog eens naar de vraag. Weet je het dan nog niet, laat de vraag dan open.

Verzend het ingevulde formulier naar [John@JohnsHolistic.nl](mailto:John@JohnsHolistic.nl) zodat ik me als coach goed kan voorbereiden en dat we een goede start kunnen maken met onze coaching sessies.

## Vertrouwelijk / zwijgplicht:

Als een NAC Life Coach Professional is het strikt verboden dat ik informatie deel in welke vorm dan ook met wie dan ook. Alleen als het noodzakelijk is voor jouw vooruitgang en alleen maar met jouw uitdrukkelijke (schriftelijke) toestemming kunnen we samen besluiten dit wel te doen met de samen overeengekomen persoon. In Europa is de AVG wet van kracht en natuurlijk hou ik me aan deze wet in verband met het opslaan van gegevens over klanten.

## NAC Life Coaching:

De hoofdzakelijk gebruikte coaching methode is de NAC Life Coaching als onderwezen binnen de Healthbalance groep (zie voor meer informatie: <https://healthbalance.nu/>). Dit is een gestructureerde methode waarbij de focus ligt op oplossend handelen en resultaat gerichte werkwijze. Dit alles om het door jou gewenste resultaat te behalen.

### Stappen gebruikt in deze methode:

1. Diagnose: wat is jouw motivatie om te veranderen?
2. Versterk jouw interne motivatie,
3. Onderbreek beperkende factoren / tegenwerkende geloof structuren,
4. Een nieuw ondersteunend patroon leren toepassen,
5. Test of de verandering echt is,
6. Maak het nieuwe patroon blijvend,
7. Veranker het nieuwe patroon in een ondersteunende omgeving.

### Wat kun je verwachten in een coaching sessie:

- Respect en vertrouwen zijn het fundament
- Het door jou gewenste resultaat staat voorop.
- Er wordt op een dusdanige manier vragen gesteld dat je zelf antwoorden vind
- Er wordt geluisterd zonder te oordelen
- Er wordt ook geluisterd naar dingen die je niet zegt
- Je wordt uitgedaagd en gestimuleerd om nieuwe ideeën en wegen te bedenken
- Je zult ondersteund worden in het aanbrengen van structuur in jouw gedachten
- De coach zal zich aan zijn afspraken houden en zal jou vragen dat ook te doen
- Enthousiasme en plezier zullen belangrijke elementen van onze samenwerking zijn

## Vragen:

Ik adviseer je om eerste de vragen door te nemen en ze daarna pas in te vullen.

Jouw resultaat:

1. Wat wil je in jouw traject leren / bereiken:
  - a.
  - b.
  - c.
2. Noem een paar dingen die je graag wil veranderen in de komende 3 maanden?
  - a.
  - b.
  - c.
3. Welke emotie(s) of karaktereigenschap(en) moet(en) sterker aanwezig zijn om betere resultaten te behalen (bv. Moed, vreugde, doorzettingsvermogen, vertrouwen, etc.)?
  - a.
  - b.
  - c.

Jouw persoonlijke verleden:

1. Wat zijn, volgens jou, de 2 belangrijkste dingen die je in jouw leven tot nu toe hebt bereikt?
  - a.
  - b.
  - c.
2. Wat waren de zwaarste situaties waar je doorheen moest in jouw leven?
  - a.
  - b.
  - c.

Jouw leven op dit moment:

1. Wie zijn op dit moment de belangrijkste personen in jouw leven en wat geven ze jou?
  - a.
  - b.
  - c.
2. Wat is in jouw leven op dit moment het belangrijkste?
  - a.
  - b.
  - c.

3. Waar heb je een hekel aan?
  - a.
  - b.
  - c.

Jouw sterke kanten:

1. Wat en / of welke waarden, levensinstellingen zou jij de mensen om je heen willen meegeven?
  - a.
  - b.
  - c.
2. Op een schaal van 1-10 (10 = hoog), hoe schat jij jouw kwaliteit van jouw leven op dit moment?
  - a. Jouw zakelijke leven (.....)
  - b. Jouw privé leven (.....)
3. Wat zou er in jouw leven moeten gebeuren om deze kwaliteit naar een hoger niveau te brengen?
  - a. Zakelijk:
    - i.
    - ii.
    - iii.
  - b. Privé:
    - i.
    - ii.
4. Zou je een cijfer kunnen geven aan de onderstaande "rijk leven" factoren? Bij het invullen, hou het volgende in gedachte: stel we nemen Positief mentale instelling: als je totaal negatief ingesteld bent is dat dus een "1" en als jij jezelf altijd Mr. of Mrs. Positivo voelt een "10". Als je bepaalde factoren niet wil delen laat je ze gewoon open:
  - a. Positief mentale instelling \_\_\_\_\_
  - b. Fysieke gezondheid \_\_\_\_\_
  - c. Harmonieus sociaal leven \_\_\_\_\_
  - d. Vrij van angst \_\_\_\_\_
  - e. Het vertrouwen op vooruitgang \_\_\_\_\_
  - f. Overgave aan de liefde \_\_\_\_\_
  - g. Open gedachte t.o.v. alle mensen t.o.v. alle onderwerpen \_\_\_\_\_
  - h. Complete zelfdiscipline \_\_\_\_\_
  - i. Andere mensen qua beweegredenen begrijpen \_\_\_\_\_
  - j. Financiële zekerheid \_\_\_\_\_

Jouw coaching traject:

1. Wat verwacht je of zou je graag hebben dat jouw coach doet, wanneer je achter ligt met het bereiken van jouw doelen?
  - a.

b.

c.

2. Je weet dat de gesprekken uit het traject waardevol waren als:

a.

b.

c.

3. Welke manier van benaderen ontmoedigt jouw / neemt jouw motivatie weg?

a.

b.

c.

Jouw fysieke gesteldheid:

Zijn er bepaalde delen in jouw lichaam waar je nu klachten hebt:

a.

b.

c.

Zijn er bepaalde delen in jouw lichaam waar klachten steeds terugkomen:

a.

b.

c.

Gebruik je medicijnen om bepaalde symptomen te onderdrukken?

a.

b.

c.

Generally:

1. Zijn er competenties die je graag zou willen ontwikkelen die jouw resultaat ondersteunen waar jouw coach jou mee kan helpen?

a.

b.

c.

2. Is er nog iets anders wat je zou willen vermelden voordat de coaching sessies gaan starten?

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

## Hartelijk dank!

Hartelijk dank voor de openheid en het vertrouwen wat je in mij stelt door het serieus invullen van deze vragenlijst en daarmee jouw open houding. Dat is namelijk de basis waarmee de sessies een goede start kunnen maken.

Als eerder vernoemd wordt met deze vragenlijst vertrouwelijk omgegaan en wordt deze alleen voor dit traject gebruikt.

Ik kijk uit naar onze coaching sessies en speciaal naar het resultaat wat je gaat behalen in deze gesprekken.

Met vriendelijke groet,

John