

# Coachingstraject op maat

## Brochure

---

Wil je beter omgaan met stress? Minder tijd doorbrengen op je telefoon? Duidelijker je eigen grenzen aangeven? Of heb je een andere vraag op het gebied van stress, assertiviteit, leefstijl, (faal)angst, stemming en sociaal mediagebruik? Lees dan snel verder! Misschien kun je hier samen met onze studenten Toegepaste Psychologie mee aan de slag!

Aan de hand van een uitgebreide intake bekijken onze studenten samen met jou welke uitdaging je wilt aanpakken en onderzoeken ze wat jou verder kan helpen. Aan de hand van deze inzichten stellen zij een speciaal coachingstraject op waarin zij jou helpen om gericht te werken aan jouw ontwikkelvraag.



# Voor wie?

## Verdere criteria

- Leeftijd: 16 jaar en ouder.
- Je bent bereid en beschikbaar om meerdere keren naar de Hanzehogeschool in Groningen te komen, namelijk voor de intake in kalenderweek 8, de testafname in kalenderweek 11 en de coaching in kalenderweken 16 tot en met 23 (dit kan naar voorkeur overdag of in de avonden). In deze weken heb je in totaal vier coachingsgesprekken, waarvan één gesprek een kennismaking is met de coaches.

Het coachingstraject is geschikt voor mensen die een veranderwens hebben binnen één van onderstaande thema's. Het traject is minder geschikt voor mensen die complexere ondersteuningsvraagstukken hebben zoals depressie of schuldenproblematiek.

Herken jij je in één van onderstaande vragen? Grote kans dat het traject je veel kan bieden.

### Stress

- Wil jij meer orde in je chaos?
- Wil jij beter je grenzen leren aangeven?
- Wil jij leren om te gaan met stress?

### Assertiviteit

- Wil jij assertiever worden?

### Leefstijl

- Wil jij aan de slag met je leefstijl?

### (Faal)Angst

- Wil jij leren durven?
- Wil jij je sociale netwerk vergroten?

### Stemming

- Wil jij beter in je vel zitten?

### Sociaal mediagebruik

- Minder smartphonegebruik
- Negatief zelfbeeld n.a.v. sociale media

### Contexten

- Vraag of veranderwens op het gebied van ....
  - Relaties
  - Seksualiteit
  - Werk of school
  - Alcohol/drugs
  - Etc....

share your talent.  
move the world.

# Hoe ziet het traject eruit?

Je meldt je aan via het intakeformulier. Hierbij vragen wij je een korte beschrijving te geven van jouw ontwikkelvraag om te kunnen beoordelen of jouw ontwikkelvraag passend is bij de kennis en coachingsvaardigheden van onze tweedejaars Toegepaste Psychologie studenten.

## Intakegesprek

(17 februari - 21 februari)

In de week van 17 februari kom je naar de Hanzehogeschool voor een intakegesprek met de twee studenten. In dit duo zit niet de student die jou mogelijk heeft benaderd voor deze coaching. Zij zullen je vragen stellen over je ontwikkelvraag. Dit intakegesprek zal worden opgenomen (lees hier meer over op de pagina 'privacy').

Het kan in uitzonderlijke gevallen zo zijn dat het intakegesprek nog een keer gevoerd zal moeten worden als blijkt dat de studenten niet voldoende informatie hebben verzameld. De studenten zullen hiervoor dan telefonisch contact met je opnemen.

## Opzet

(24 februari - 7 maart)

Op basis van de door jouw gegeven informatie gaan de studenten testen en vragenlijsten selecteren die het beste bij jouw vraag past. In deze fase kan het zijn dat de studenten een keer per mail/telefoon contact met je opnemen om verduidelijkende vragen te stellen, maar verder hoef je in deze fase niets te doen.

## Afname testen en vragenlijsten

(10 maart - 14 maart)

In deze periode ga je een aantal testen maken en vragenlijsten invullen om je interesses, voorkeursgedrag en capaciteiten in kaart te brengen. In deze periode kom je 1x een dagdeel naar de Hanze voor het maken van een aantal testen.

## Analyseren van de resultaten

(17 maart - 28 maart)

In deze periode gaan de studenten bezig om jouw antwoorden op de testen en vragenlijsten te analyseren. In deze fase kan het zijn dat de studenten een keer per mail/telefoon contact met je opnemen om verduidelijkende vragen te stellen, maar verder hoef je in deze fase niets te doen.

## Advies

(31 maart - 11 april)

In deze periode nodigen de studenten je uit voor een terugkoppelgesprek waarin ze hun resultaten met je delen. Dit gesprek kan in overleg zowel fysiek als online/telefonisch plaatsvinden. In dit adviesgesprek kan je ook vragen stellen die je hebt over de resultaten.

Daarnaast ontvang je de resultaten en het advies ook op papier zodat je alles nog eens rustig door kan lezen. Het advies uit het rapport kun je gebruiken voor de coaching.

## Coaching

(14 april - 25 mei)

In deze periode word je gecoacht door twee van onze studenten en ga je aan de slag met jouw veranderwens. Deze veranderwens kan dezelfde ontwikkelvraag zijn als waar je dit traject mee bent begonnen, het kan ook een ontwikkelvraag zijn naar aanleiding van het advies wat je hebt gekregen op basis van de testen die je hebt gemaakt of het kan een nieuw ontwikkelvraagstuk zijn. In dit duo zit eveneens niet de student die jou mogelijk heeft benaderd voor deze coaching. Het is voor ons belangrijk dat de studenten hun coachee niet kennen. Dit doen we om jouw privacy te waarborgen. Daarnaast weten we dat het soms best lastig of ingewikkeld kan zijn om professioneel gecoacht te worden door iemand die dicht bij je staat. Er worden in totaal vier coachingsmomenten gepland gedurende deze periode. Dit gebeurt altijd in overleg met jou.

Gedurende het traject word je bijgestaan door twee verschillende duo's. Dit zijn tweedejaars studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie van de Hanzehogeschool Groningen. Het eerste duo ontmoet je tijdens het eerste deel waarin er testen worden afgenomen, het tweede duo ontmoet je vanaf 14 april en zal met jou het coachingstraject uitvoeren. De duo's acteren los van elkaar. Je kan ervoor kiezen om het adviesrapport wat je van het eerste duo ontvangt mee te nemen naar de intake van de coaching. Al onze studenten worden getraind in het samenstellen van een coachingstraject en begeleid door docenten met ruime ervaring in test- en vragenlijstgebruik en coaching.

# Studenten Toegepaste Psychologie



In dit project wordt informatie verzameld over je interesses, je capaciteiten, je motivatie en je persoonlijkheid. Daarnaast worden er een aantal gesprekken/coachingsmomenten opgenomen.

Al onze studenten tekenen voorafgaand aan dit project een geheimhoudingsverklaring waarin zij verklaren de informatie die jij ze geeft niet met anderen behalve hun docent te delen. In de klas worden resultaten van deelnemers alleen volledig anoniem met medestudenten besproken; daarbij worden nadrukkelijk niet de gemaakte opnames gedeeld en worden jouw naam of naar jouw herleidbare informatie niet genoemd.

Zowel de intakegesprekken als de coachingsessies zullen worden opgenomen (zowel beeld als geluid). Dit is nodig omdat de docent van de betreffende studenten deze opnames zal bekijken en zal gebruiken om te kijken of de studenten op de juiste wijze de informatie hebben verzameld en aan de coachingsopdrachten hebben gewerkt. Deze opnames worden t/m de afronding van de beoordeling bewaard en daarna vernietigd.

Het schriftelijk rapport wordt ook t/m de afronding van de beoordeling bewaard. Een aantal schriftelijke rapportages wordt in geanonimiseerde en niet naar jouw herleidbare vorm op het onderwijsarchief geplaatst voor 2 jaar. Deze informatie bewaren we om inzicht te kunnen geven in de manier waarop er getoetst wordt bij de opleiding Toegepaste Psychologie.

We vragen je voorafgaand aan het coachingstraject om een verklaring te tekenen waarin je toestemming geeft voor het verzamelen en delen van je gegevens op bovengenoemde wijze.

Mocht je – om welke reden ook – op enig moment je eerder gegeven toestemming willen intrekken, dan kun je hiertoe contact opnemen met [TPjaar2@org.hanze.nl](mailto:TPjaar2@org.hanze.nl).

# Privacy

---

## Wat gebeurt er met mijn gegevens?

# Hoe kan je je aanmelden?

---

Om je aan te melden

**Klik hier**

Na het invullen van het formulier hoor je in kalenderweek 4 van 2025 aan welk studentenduo je bent gekoppeld. Dit zijn altijd studenten die jij niet persoonlijk kent.



## WachtlIJst

Als wij meer aanmeldingen krijgen dan dat we plek hebben, bepalen wij op basis van loting wie aan het coachingstraject deel kan nemen. Mensen die we geen plek kunnen bieden plaatsen we op een wachtlIJst. Mocht er een kandidaat uitvallen, dan kan het zijn dat je alsnog deel kan nemen. Dit hoor je uiterlijk in kalenderweek 6.

## Voor wie is de coaching niet geschikt?

Het traject is minder geschikt voor mensen met complexere psychische problematiek (denkende aan depressie, angststoornissen of schuldenproblematiek). Herken jij jezelf wel in deze klachten? Dan raden we je aan contact op te nemen met je eigen huisarts.

## Heb je vragen?

Als je vragen hebt over deelname aan het studiekeuzetraject dan kan je deze stellen via [TPjaar2@org.hanze.nl](mailto:TPjaar2@org.hanze.nl). Een van onze medewerkers zal je vraag dan binnen drie werkdagen beantwoorden.