




Welkom bij Coachfriend Pro.

Jouw ontwikkeltraject begint met de ontvangst van het werkblad van stap 1.

We adviseren je om eerst een map op je computer aan te maken waar je dit werkblad en overige downloads van Coachfriend Pro bij elkaar kunt bewaren.

Werkwijze

Bij elke stap ga je eerst naar de online pagina. Het icoontje boven de pagina van het werkboek  is telkens de link naar de online pagina. Met Windows open je de link met de CTRLR toets + muisklik. Daar vind je:

- informatie over de betreffende stap;
- verschillende oefeningen;
- achtergrondmateriaal en filmpjes;
- en verwijzingen naar vragen in het werkblad.

Als je de oefeningen hebt gedaan en de vragen in het werkblad hebt beantwoord, stuur je een kopie van het werkblad per email naar je coach.

Aan het einde van elke stap vind je de downloadlink  naar het volgende werkblad van je werkboek.

Vertrouwelijk

Alles wat je invult wordt als strikt vertrouwelijk behandeld. We hopen dan ook dat je alle vragen open en eerlijk beantwoordt. Want dan werkt Coachfriend Pro het allerbeste. Wil je toch bepaalde vragen liever niet beantwoorden, geef dat dan aan in het betreffende veld. We vragen je dan om aan te geven waarom je die vraag niet wilt beantwoorden. Meer over privacy en vertrouwelijkheid lees je in de [gebruiksvoorwaarden](#).

Ondersteuning van anderen

We willen eerlijk tegen je zijn. Veranderen van ingesleten gedrag is niet makkelijk. Vooral als je het alleen doet. Sterker nog, misschien is je vraag voor een deel wel ontstaan omdat je het allemaal alleen hebt gedaan. Coachfriend Pro volgen, is een vorm van hulp inschakelen. Wij kijken met je mee en moedigen je aan. Maar je hebt ook iemand in je directe omgeving nodig die dit doet. Wie is jouw helper? Een collega, een vriend, een familielid, het maakt niet uit wie. Maar iemand moet weten dat jij dit programma volgt, zodat die persoon je kan steunen en aanmoedigen. Jij bent het waard om zo iemand te hebben. Dus bedenk nu wie je daarvoor inschakelt. Zonder een helper heeft dit programma echt veel minder effect.

X Schrijf hier de naam van de helper(s) die ik wil inschakelen .

Ritme

Veranderen van gedrag vraagt om een zekere discipline. Als je Coachfriend Pro wilt afronden, is het van groot belang dat je de regie neemt over je dagelijkse activiteiten. Om je daarbij te helpen vragen we je om nu al in de komende dertien weken een uur per week in je agenda vrij te plannen waarin je aan Coachfriend Pro gaat werken. Bij voorkeur is dat een vast tijdstip, zodat je elke week een stap kunt doen. Zet deze afspraken met jezelf in je eigen agenda, en ook in de tabel hieronder:

Stap 2	Datum:	Tijd:
Stap 3	Datum:	Tijd:
Stap 4	Datum:	Tijd:
Stap 5	Datum:	Tijd:
Stap 6	Datum:	Tijd:
Stap 7	Datum:	Tijd:
Stap 8	Datum:	Tijd:
Stap 9	Datum:	Tijd:
Stap 10	Datum:	Tijd:

Aanvaarding van voorwaarden

De door Coachfriend Pro geleverde diensten zijn onderhevig aan gebruiksvoorwaarden. Je kunt de gebruiksvoorwaarden [hier](#) lezen. Met je deelname ga je akkoord met de gebruiksvoorwaarden.

Contact

Voor vragen of ondersteuning kan je per email of telefoon contact opnemen met je coach. Op de website vind je ook een pagina met veel voorkomende vragen ([FAQ](#)).

We wensen je veel nieuwe inzichten en ervaringen met Coachfriend Pro.



Werkblad 1 Veranderen

Ga eerst naar de online pagina die bij dit werkblad hoort door op het icoontje te klikken. Met Windows open je de link met de CTRL toets + muisklik.

Als klikken op de link de internetpagina niet opent, kopieer dan de onderstaande link en plak deze in de adresregel van je internet browser. Je hebt internetverbinding nodig om de link te gebruiken.

Link: <http://www.coachfriendpro.com/steps/coachfriendpro.html>

1.1. Flexibiliteits Index Test FIT-60*

Neem de uitslag van de FIT-60 over in de onderstaande tabel.

Uitslag FIT-60	
Psychologische flexibiliteit	✎ :
Acceptatie	✎ :
Defusie	✎ :
Zelf	✎ :
Hier en Nu	✎ :
Waarden	✎ :
Handelen	✎ :

Deze scores geven een indicatie van jouw algehele mentale veerkracht (psychologische flexibiliteit). Het geeft een beeld van jouw vaardigheden om om te gaan met vervelende ervaringen en of je je aandacht kunt richten op die dingen die in jouw leven belangrijk zijn. Hoe hoger de score, hoe hoger de betreffende vaardigheid. Let op: het betreft hier slechts een indicatie gemaakt op basis van een korte vragenlijst. Het is interessant om er kennis van te nemen en je er eens in te verdiepen. Het is dus niet de eeuwige waarheid over jouw persoonlijkheid.

In de laatste stap van Coachfriend Pro vragen we je om de test voor een tweede keer in te vullen zodat jouw progressie zichtbaar wordt. Je leest dan ook meer over mentale veerkracht en de wetenschappelijk gefundeerde methode waarop Coachfriend Pro is gebaseerd.

Beginnen

Misschien vind je het moeilijk om te beginnen of de 'juiste woorden' te vinden. Of misschien denk je dat je op dit moment eigenlijk geen tijd hebt of is er een andere beperking. Bedenk dan dat het nu vooral belangrijk is dát je begint. Het is de bedoeling dat je telkens een stap zet. Dat mag ook een kleine stap zijn. Je begint met te beschrijven van wat er in je gedachten opkomt als je de onderstaande vragen leest.

1.2. Waarom wil je met Coachfriend Pro aan jouw ontwikkeling werken?

Antwoord ✎ :

1.3. Is er iets dat je graag wilt leren of veranderen in je leven en/of je werk? Zo ja, wat is dat dan?

Antwoord ✎ :

1.4. Welke gedachten en gevoelens zijn soms lastig voor je om te hebben?

Antwoord ✎ :

1.5. Wat betekent het voor jou als er helemaal niets zou veranderen en alles blijft zoals het nu is?

Antwoord ✎ :

1.6. Welke doelen wil jij graag met Coachfriend Pro bereiken? Beschrijf je doelen zonder woorden als: 'niet', 'zonder', 'minder', 'nooit' of woorden met dezelfde betekenis te gebruiken.

Antwoord ✎ :

Sla je werkboek op als je de vragen hebt beantwoord. Stuur een kopie naar je coach en download met behulp van onderstaande icon of link het werkblad van Stap 2.

In Stap 2 onderzoek je wat je graag zou willen en vind je in het achtergrondmateriaal 'Zomaar een oefening'. Verder zie je het filmpje 'Doen is de beste manier van denken'.

Ruimte voor jouw opmerkingen over stap 1: :