

Beste ,

Wat fijn om je te ontmoeten en met je aan de slag te gaan met je coachvraag.

Ter voorbereiding van deze sessie en om alvast het proces verder in gang te zetten, zijn de volgende vragen bedoeld ter ondersteuning.

1. Waar loop je tegenaan? Waar ben je niet tevreden over?

2. Waar merk je dat aan?

3. Wat zou je graag veranderd willen zien?

4. Wat is je coachvraag? En wat wil je dat erop gelost wordt?

5. Als coach zie ik het graag geformuleerd in een wens?
Mijn wens/verlangen is:

Ter voorbereiding op de sessie volgen hier enkele vragen, zodat kunnen we na afloop ook kijken of uw klachten verminderd zijn.

1. Wat vindt u (over het algemeen genomen), van uw gezondheid?	
Uitstekend	
Zeer goed	
Goed	
Matig	
Slecht	

2. Deze vragen gaan over u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Geef het antwoord wat het beste aansluit.					
	Altijd	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
levenslustig					
erg zenuwachtig					
kalm en rustig					
erg energiek					
neerslachtig en somber					
uitgeblust					
gelukkig					
moe					
erg in de put, niets kon u opvrolijken					

3. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of evt. emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw sociale bezigheden (bezoek aan vrienden, burens of anderen?)	
Altijd	
Vaak	
Soms	
Zelden	
Nooit	

4. Heeft u last van lichamelijke klachten zo ja welke?

Datum:
Voormeting