**4. ReflectieVerslag RV te gebruiken door de cliënt**

Datum gesprek: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Naam Coach: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Het doel van dit RV is voor uzelf: bewust zijn van belangrijke momenten, ideeën, tips, oefeningen, acties, enzovoort. WEES ZO SPECIFIEK MOGELIJK - concretiseer vage omschrijvingen.*

**Voorafgaand aan het coachtraject**1.   Wat was mijn klacht/probleem?
2.   Hoe luidt mijn coachvraag?
3.   Doel: wat wil ik dat het coachtraject me gaat opleveren?
4.   Waarom heb ik voor deze coach gekozen?

**Na elk coachgesprek**5.   Wat zijn mijn verwachtingen vooraf, waar wilde ik het over hebben?
6.   Wat hebben we in de sessie gedaan?
7.   Wat heeft het met mij gedaan, wat kwam ik tegen?
8.   Hoe voelde ik me voor/tijdens en na de sessie?
9.   Welke inzichten kreeg ik, wat heb ik geleerd en waardoor?
10. Welke betekenis heeft dit voor mij?
11. Wat ga ik in het vervolg anders doen/denken?
12. Wat vind ik nog moeilijk / heb ik nog te leren?

**NA AFLOOP VAN HET TRAJECT**13.  Hoe heb ik dit coachtraject ervaren?
14.  Wat heb ik geleerd? Wat doe ik nu anders?
15.  Hoe ga ik het geleerde vasthouden?
16.  Wat heeft dit traject voor mij betekend?