

79%

22% van de Nederlanders zoekt op dit moment hulp bij een coach of heeft dat ooit gedaan

van de mensen die coaching heeft gevolgd is positief.

Ruim driekwart vindt dat de coach hem (heel erg) goed heeft geholpen bij het bereiken van zijn doelen

52% vindt achteraf zelfs dat hij veel eerder naar een coach had moeten stappen

21% heeft minder positieve ervaringen met coaching. Redenen zijn onder meer: onbegrip, zich niet gehoord voelen, geen klik, oefeningen die niet aansloten bij iemands belevingswereld, te 'zweverig', te weinig resultaat

TOP 5 THEMA'S WAARMEE MENSEN BIJ EEN COACH AANKLOPPEN

1. Stress en burn-out (30%)
2. Passend werk vinden (30%)
3. Werk-privébalans (24%)
4. Grenzen stellen (mening geven, assertiviteit) (20%)
5. Milder worden naar jezelf en/of anderen (minder perfectionistisch) (18%)

Het gaat veelal om werkgerelateerde vragen omdat mensen vaak in overleg met hun werkgever besluiten om naar een coach te gaan.

Van de coachgebruikers stappen **mannen** eerder direct naar een coach met een vraag of probleem

42%

Vrouwen proberen het vaker eerst op te lossen door er met vrienden en familie over te praten

45%

Of door online informatie te zoeken

34%

TOP 5 LEVENSFASEN WAARIN MENSEN EEN COACHINGTRAJECT STARTEN

1. Toen ik vastliep in mijn werk (34%)
2. Tijdens een grote carrièrestap of nieuwe baan (28%)
3. In een fase waarin ik chronisch ziek werd (10%)
4. In een fase met grote veranderingen, zoals een verhuizing of geboorte van kind(eren) (8%)
5. Tijdens relatieproblemen (6%)

80%

van de coachgebruikers vindt het niet belangrijk te weten of de methoden en technieken die een coach gebruikt(e) wetenschappelijk bewezen zijn, als het voor hem maar werkt

63% IS BINNEN ZES SESSIES KLAAR

Gemiddeld aantal sessies waarin een coachtraject werd afgerond:

- 28%** 0-3 sessies
- 35%** 4-6 sessies
- 36%** 7 of meer sessies

1 OP DE 5 NEDERLANDERS heeft op dit moment een vraag of probleem waarbij hij graag professionele hulp zou willen

12% van de Nederlanders heeft wel eens een coach overwogen maar niet gebruikt. Een deel van deze groep (**21%**) weet niet hoe hij een goede coach kan vinden en/of ziet door de bomen het bos niet meer (**26%**)

86% van de 'overwegers' vindt de 'klik' het belangrijkste. In de praktijk krijgt de grootste groep mensen echter een coach toegewezen, bijvoorbeeld door zijn werkgever

45% van de Nederlanders denkt dat coaches die zelf iets ingrijpends hebben meegemaakt beter zijn dan coaches zonder deze levenservaring

34% van de Nederlanders denkt dat coaches sowieso maar wat aanrommelen

REDENEN OM NAAR EEN COACH TE GAAN IN PLAATS VAN EEN PSYCHOLOOG OF PSYCHOTHERAPEUT

1. Ik kreeg het vergoed door mijn werkgever (36%).
2. Deze coach sloot meteen aan bij mijn zoekvraag (26%).
3. Ik vind mijn problemen niet zo 'zwaar' dat ik er een psycholoog of therapeut bij nodig heb (22%).
4. De drempel is lager om naar een coach te gaan (18%).
5. Bij een coach heb ik het traject meer in eigen hand (16%).

MEER INFORMATIE OVER HET ONDERZOEK? GA NAAR COACHFINDER.NL

Een initiatief van

PSYCHOLOGIE
MAGAZINE