**Iter – Professional Coaching – website**

**Page 1 – Landing/Homepage**

Hallo, ik ben Raf Smits. Als gepassioneerd loopbaancoach wil ik jou in je kracht zetten bij het uitoefenen van je job, elke dag opnieuw.

We blijven steeds langer aan de slag en daarom is het vandaag meer dan ooit belangrijk om de nodige aandacht te besteden aan professionele groei en welzijn op het werk.

Ik ben ervan overtuigd dat mensen vaak tot meer in staat zijn dan ze zelf geloven. Alles begint met het verlangen naar verandering. Wie ben ik? Wat is mijn rol? Wat wil ik écht?

Als jobcoach ga ik niet voor eenvoudige quick-wins of kant-en-klare tips en tricks. In een geest van openheid, vertrouwen en gelijkwaardigheid gaan we samen op zoek naar de diepere inzichten en duurzame oplossingen die voor jou werken. Coaching is een bewustwordingsproces dat leidt tot het vinden van de antwoorden in jezelf.

Meld je vandaag nog aan voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek en neem de regie van je loopbaan (opnieuw) in handen.

Hello, my name is Raf Smits. As a passionate career coach, I want to empower you to do your job every day.

We are staying at work longer and longer, so today more than ever it is important to pay the necessary attention to professional growth and well-being at work.

I am convinced that people are often capable of more than they believe themselves to be. Everything starts with the desire for change. Who am I? What is my role? What do I really want?

As a job coach, I don't go for simple quick-wins or ready-made tips and tricks. In a spirit of openness, trust and equality, we search together for the deeper insights and sustainable solutions that work for you. Coaching is an awareness process that leads to finding the answers within yourself.

Sign up today for a no-obligation introductory consultation and take control of your career (again).

**Page 2 - Professional**

Mijn job als arbeidspsycholoog en mijn jarenlange ervaring in de HR-sector hebben me geleerd hoe belangrijk het is dat medewerkers en managers in hun staan in de functie die ze uitoefenen.

Vaak worden mensen op het werk geconfronteerd met situaties waarvoor geen eenvoudige en pasklare oplossingen bestaan zoals (aanslepende) conflicten, stress, communicatieproblemen, gebrek aan zelfvertrouwen of assertiviteit, het mislopen van promotiekansen, moeilijke loopbaankeuzes, scheve machtsverhoudingen, intimidatie, het verwerken van slecht nieuws etc.

Professionele coaching is dan vaak de meest aangewezen methode om dergelijke complexe uitdagingen doelgericht en efficiënt het hoofd te bieden, vertrekkend vanuit de intrinsieke kracht van de coachee.

Op deze manier heb ik de voorbije vijftien jaar reeds vele managers, team leaders en andere deskundigen succesvol begeleid in hun groeiproces naar persoonlijke en professionele ontplooiing.

Coaching helpt je niet alleen om bewuster na te denken over de rol en impact die je hebt als leidinggevende, collega of werknemer maar ook over wat je zélf wil en belangrijk vindt op professioneel vlak en hoe je dit kan bereiken.

Competenties vormen hierbij de sleutel tot succes en voldoening. In een nieuwe functie of situatie worden vaak nieuwe skills en vaardigheden aangesproken. Het ontwikkelen van deze competenties geeft je het nodige zelfvertrouwen voor de volgende stap in je carrière.

Managers en team leaders vervullen een cruciale rol binnen hun organisatie. Leiderschapsontwikkeling is dan ook van primordiaal belang voor de succesvolle uitbouw van een bedrijf. Een leider die zich – op een zelfbewuste en authentieke manier – kan ontpoppen tot de beste versie van zichzelf is de beste garantie voor duurzame groei en stabiliteit.

Thema’s die vaak aan bod komen tijdens leiderschapsontwikkeling zijn onder andere:

* Situationeel leiderschap
* Authenticiteit
* Coachend leiderschap
* Teamontwikkeling
* Change management
* …

Omdat elke situatie en iedere persoon uniek is, is het belangrijk om eerst de situatie, het probleem en de verwachtingen duidelijk in kaart te brengen.

Een eerste stap hierbij is een intakegesprek tussen de coachee, de verantwoordelijke en mezelf. Dit gesprek heeft tot doel om de verwachtingen en doelstellingen op elkaar af te stemmen zodat iedereen weet aan welke thema’s er tijdens de coaching gesprekken zal worden gewerkt.

Omdat coaching maatwerk is, zal daarna de rest van het proces verder worden afgestemd.

**Vraag hier je kennismakingsgesprek aan/Voor meer info over professional coaching klik hier**

My job as an occupational psychologist and my many years of experience in the HR sector have taught me how important it is for employees and managers to stand in their shoes in the job they do.

Often people are confronted at work with situations for which there are no simple and ready-made solutions such as (lingering) conflicts, stress, communication problems, lack of self-confidence or assertiveness, missing out on promotion opportunities, difficult career choices, skewed power relations, intimidation, coping with bad news, etc.

Professional coaching is then often the most appropriate method to deal with such complex challenges in a targeted and efficient way, starting from the intrinsic strength of the coachee.

In this way I have successfully coached many managers, team leaders and other experts in their growth process towards personal and professional development.

Coaching not only helps you to think more consciously about the role and impact you have as a manager, colleague or employee, but also about what you yourself want and find important on a professional level and how you can achieve this.

Competencies are the key to success and satisfaction. A new position or situation often requires new skills and abilities. Developing these competencies gives you the necessary self-confidence for the next step in your career.

Managers and team leaders play a crucial role within their organizations. Leadership development is therefore of prime importance for the successful expansion of a company. A leader who - in a self-aware and authentic manner - can emerge as the best version of himself or herself is the best guarantee for sustainable growth and stability.

Themes often addressed during leadership development include:

Situational leadership

Authenticity

Coaching leadership

Team development

Change management

...

Because every situation and every person is unique, it is important to first clearly identify the situation, the problem and the expectations.

A first step is an intake conversation between the coachee, the person responsible and myself. This conversation aims to align expectations and goals so that everyone knows which themes will be worked on during the coaching conversations.

Because coaching is customized, the rest of the process will then be further fine-tuned.

Request your introductory meeting here/For more info on professional coaching click here

**Page 3 – Loopbaanbegeleiding (met Loopbaancheques)**

We spenderen makkelijk 8 uur per dag aan onze professionele bezigheden, onze job. Als we ervan uitgaan dat we ongeveer 8 uur per dag slapen, is dat dus 50% van onze actieve tijd: we zien onze collega’s even vaak of zelfs meer dan onze partner en/of kinderen.

Als we ons ongelukkig voelen op het werk, heeft dit dan ook een enorme invloed op ons privéleven. Bovendien werken we steeds langer; een loopbaan duurt vandaag gemiddeld meer dan veertig jaar. Daarom is het meer dan ooit belangrijk dat we onze werktijd zinvol besteden en de nodige aandacht schenken aan persoonlijke ontwikkeling: een jonge twintiger heeft immers andere professionele ambities en prioriteiten dan een prille vijftiger.

Herken je jezelf in één van de volgende vragen?

* Hoe kan ik meer energie halen uit mijn job?
* Hoe vind ik een beter evenwicht tussen werk en privé?
* Wat zijn mijn talenten?
* Hoe kan ik beter samenwerken met mijn leidinggevende en/of collega’s?
* Misschien vind je dat je meer in je mars hebt dan je vandaag kan tonen?
* Of weet je wat je wil bereiken, maar durf je de stap niet te zetten?
* ...

Kies dan nu voor verandering. Kies voor loopbaanbegeleiding. Want jij bent het waard!

Samen nemen we jouw persoonlijke situatie onder de loep en werken we aan een oplossing op maat.

Indien je recht hebt op VDAB-loopbaancheques kunnen die worden gebruikt.

40€ voor 4 uren

80€ voor 7 uren

(link naar loopbaancheques VDAB)

[call-to-action]

We easily spend 8 hours a day on our professional activities, our job. If we assume that we sleep about 8 hours a day, that is therefore 50% of our active time: we see our colleagues as often or even more than our partner and/or children.

Therefore, if we feel unhappy at work, this also has a huge impact on our private life. Moreover, we work longer and longer; a career today lasts more than forty years on average. It is therefore more important than ever that we spend our working time meaningfully and pay the necessary attention to personal development: after all, a young twenty-something has different professional ambitions and priorities than a fifty-something.

Do you recognize yourself in any of the following questions?

How can I get more energy from my job?

How can I find a better work-life balance?

What are my talents?

How can I work better with my manager and/or colleagues?

Maybe you think you have more to offer than you can show today?

Or do you know what you want to achieve, but don't dare to take the step?

...

Then choose change now. Choose career counseling. Because you are worth it!

Together we take a close look at your personal situation and work on a tailor-made solution.

If you are entitled to VDAB career cheques, these can be used.

40€ for 4 hours

80€ for 7 hours

(link to VDAB career cheques)

[call-to-action]

**Page 4 - Bio**

‘Wat is je beroep?’ – is vaak de eerste vraag die mensen aan elkaar stellen. De job die je uitoefent - en hoe je je daarbij voelt - bepaalt voor een groot deel iemands zelfbeeld en identiteit. Het is daarom belangrijk dat je een job vindt die bij jou past.

Ik spreek uit eigen ervaring. Tijdens mijn opleiding Psychologie (KULeuven) heb ik bewust voor de afstudeerrichting Arbeidspsychologie gekozen. De wisselwerking tussen professionele en persoonlijke groei en hoe deze te stimuleren, vond – en vind ik nog steeds – ronduit fascinerend.

De opleiding vormde het startschot voor mijn eigen zoektocht. Ook letterlijk. Na het behalen van mijn Master in de Arbeidspsychologie ben ik te voet naar Santiago de Compostella getrokken. Enkele jaren later ben ik samen met mijn (toen nog toekomstige) vrouw naar Rome gewandeld. We stapten gemiddeld acht uur per dag. Hoe dat ging? Zoals alles in het leven, stap voor stap.

Ook professioneel heb ik de afgelopen vijftien jaar binnen Human Resources een lange weg afgelegd. Zo heb ik gewerkt in verschillende sectoren (ICT, High Tech, Telecom en metaalverwerking), zowel in België als in het buitenland (China en Indië). Hierdoor beschik ik over een ruime ervaring als Recruiter, Business Partner, Project Manager en Talent Manager. Ik kreeg de kans om professionals te begeleiden in hun groeiproces en dit gaf mij enorm veel voldoening en energie.

Op een bepaald moment volgde ik zelf een coachingstracject, en toen ervaarde ik wat een verschil dit kan betekenen: dankzij coaching word je je meer bewust van jezelf en je mogelijkheden. Als je vertrekt vanuit je eigen kracht, geraak je verder. Inspiratie vind je onderweg.

Om me als coach verder te specialiseren heb ik de opleiding tot Associated Certified Coach (ICF-label) gevolgd bij Coaches4Coaches. Daarna heb ik mij aangemeld voor de cursus Loopbaanbegeleider bij het Coachingatelier om zo mijn expertise nog verder uit te bouwen.

Meer nog dan mijn professionele vorming en ervaringen heeft het vaderschap mij gemaakt tot de mens en coach die ik nu ben. Als vader van twee prachtige zonen en een geweldige dochter weet ik dat het niet altijd eenvoudig is om een gezonde work-life balance te bewaren. Het vaderschap heeft mij geleerd mild te zijn - voor anderen én voor mezelf-, open te communiceren en een sterke vertrouwensband te ontwikkelen. Eigenschappen die als coach onontbeerlijk zijn.

Ik heb de job van mijn leven gevonden. Jij binnenkort ook?

What is your profession? - is often the first question people ask each other. The job you do - and how you feel about it - largely determines a person's self-image and identity. It is therefore important to find a job that suits you.

I speak from my own experience. During my Psychology studies (KULeuven), I consciously chose to major in Occupational Psychology. I found - and still find - the interaction between professional and personal growth and how to stimulate it downright fascinating.

The course was the starting point for my own quest. Also literally. After obtaining my Masters in Occupational Psychology, I set out on foot for Santiago de Compostella. A few years later, I walked to Rome with my (then future) wife. We walked an average of eight hours a day. How that went? Like everything else in life, step by step.

Professionally, I have also come a long way within Human Resources over the past fifteen years. I have worked in various sectors (ICT, High Tech, Telecom and metal processing), both in Belgium and abroad (China and India). As a result, I have extensive experience as a Recruiter, Business Partner, Project Manager and Talent Manager. I had the opportunity to guide professionals in their growth process and this gave me enormous satisfaction and energy.

At a certain point I followed a coaching program myself, and then I experienced what a difference it can make: thanks to coaching you become more aware of yourself and your possibilities. If you start from your own strength, you get further. Inspiration can be found along the way.

To further specialize as a coach, I took the training to become an Associated Certified Coach (ICF label) at Coaches4Coaches. I then enrolled in the Career Coach course at the Coachingatelier to further expand my expertise.

Even more than my professional training and experiences, fatherhood has made me the person and coach I am today. As a father of two beautiful sons and an amazing daughter, I know it is not always easy to maintain a healthy work-life balance. Fatherhood has taught me to be mild - to others and to myself -, to communicate openly and to develop a strong bond of trust. Qualities that are indispensable as a coach.

I have found the job of my life. Will you soon too?

**Page 5– Contact**

**Page 6 – Referenties**

**(Quotes)**

**“Coaching is maatwerk”**

**“Coaching is bewust-worden”**

**“Coaching op maat: jouw sleutel tot succes”**

**“Word de beste versie van jezelf”**

**“Ontdek de kracht van authentiek leiderschap”**

Quotes)

"Coaching is customization"

"Coaching is awareness-raising"

"Customized coaching: your key to success"

"Become the best version of yourself"

"Discover the power of authentic leadership"