

## Cora (C.M.) Pol

Een professionele coach en gecertificeerd mediator met ruime ervaring in zowel het bedrijfsleven als de particuliere sector.

Daarnaast ruim 20 jaar actief in het bedrijfsleven en zorgsector als coach, communicatietrainer en trainingsacteur.

Ik train, begeleid en coach mensen die het beste uit zichzelf willen halen. Cora Pol staat voor oprechte interesse in mensen, intuïtie, integriteit, contact en resultaten waarbij persoonlijke ontwikkeling en die van organisaties voorop staat.



Geboortedatum: 10 juli 1959  
Nationaliteit: Nederlands  
Talen: Engels (conversatie), Duits (conversatie)

### Contact gegevens:

Adres: Het Kaaspakhuis, Westerkade 2-311, 2802 SL Gouda  
Telefoon: 06 2851 6358  
E-mail adres: cora@hartfeelings.nl  
Website: www.hartfeelings.nl

### Studies:

2015-2016 Systemisch werk (systeem coach)  
2014-2015 NLP Practitioner  
2013 specialisatie arbeidsmediation, school voor mediation Driebergen  
2012-heden intervisiegroepen en supervisie voor coaching en mediation  
2012 internationaal ADR Full Certified Mediator  
2011-2012 opleiding Mediation, Mediationhuis Diepenheim  
2006-heden praktijkopleiding trainer gastgerichtheid HCG Group  
2004-2007 praktijkopleiding trainer communicatie, empathisch luisteren, coachend leiding geven, managementgesprekken, persoonlijke effectiviteit, presentatie, cliëntgericht telefoneren/communiceren, personal coaching, loopbaanbegeleiding HIPEPE Group  
2004-2005 praktijkopleiding zorg gerelateerde trainingen, Stichting PP  
2001-2004 zelfstudie trainingsacteren:

- STAR methode,
- Transactionele Analyse,
- Kernkwaliteiten,
- Roos van Leary

1997-2001	regie en acteer workshops, Kunstgebouw den Haag
1996	cursus regie en coachen van acteurs, Kunstgebouw, den Haag
1994	cursus regie Brechtiaans, Kunstgebouw den Haag
1993-1994	cursus camera acteren (A+B), Stuur PAC Maarssen
1992	elementair toneel, Stanislavski, Kunstgebouw den Haag
1991	cursus regie, Kunstgebouw den Haag
1982	cursus stukanalyse, Kunstgebouw den Haag
1981	cursus drama, Kunstgebouw den Haag
1976-1978	Rijksscholengemeenschap (HAVO), Gouda
1971-1976	Prof. J.H. Gunningschool (MAVO), Gouda

## **Werkervaring**

1997 - heden **hArtfeelings**

Vanaf 1997 werk ik vanuit mijn bedrijf hArtfeelings als mediator (2012), personal coach (2010), trainer (2006) en trainingsacteur (1997) voor diverse opdrachtgevers.

2012 – heden **mediator**

Als mediator ben ik als onafhankelijke bemiddelaar verantwoordelijk om de communicatie bij conflicten weer op gang te brengen, de gesprekken te begeleiden en het proces te bewaken volgens de gedragsregels voor mediators van het ADR. Ik help partijen bij het vinden van een oplossing waarbij ik als mediator neutraal en onpartijdig ben. Als mediator bedenk ik geen oplossingen en neem ik geen beslissingen. Dat doen de partijen zelf. Uitgangspunt is dat partijen samen de wens hebben een oplossing te vinden voor de kwestie. Al mediator begeleid conflicten en/of meningsverschillen tussen:

- werkgever-werknemer
- collega's onderling
- directie-bestuur
- familieleden
- vrienden

Tevens wordt ik als mediator gevraagd voor "pre-mediation" ter voorkoming van mogelijk te verwachten conflicten in de toekomst.

### **Pre mediation houdt zich bezig met:**

- Toekomstige samenwerking verschillende afdelingen
- Oprichten maatschap
- Samenwerking aan een toekomstig project

### 2010 – heden **personal coach (systeem coach en NLP)**

Als personal coach begeleid ik mensen om een probleem helder te krijgen, op een andere manier naar zichzelf te kijken en om patronen te doorbreken. De coachee wordt zich bewust van de onbewuste processen die mogelijk het nemen van stappen die nodig zijn om doelen te bereiken in de weg staan. Samen met de coachee maak ik een stappenplan waarbij de coachee verantwoordelijkheid neemt voor eigen gedrag en het behalen van zijn doelen. Onderwerpen van coaching kunnen onder andere zijn:

- Omgaan met stress en werkdruk
- Grenzen bewaken
- Assertiever worden
- Vergroten van zelfvertrouwen
- Nemen van belangrijke beslissingen
- Heroriëntatie loopbaan
- Verbeteren eigen communicatie/presentatie
- Meer balans in je leven willen
- Ondersteuning bij afvallen

### 2006 – heden **trainer**

Als freelance trainer ingehuurd voor het geven van trainingen op het gebied van:

- Algemene communicatie,
- Algemene gesprekstechnieken,
- Management gesprekken (o.a. functionerings-, beoordelingsgesprekken, competentie gerichte gesprekken, conflicthantering, exitgesprekken),
- Presentatie vaardigheden,
- Omgaan met agressie,
- Coachend leidinggeven,
- Gastgerichtheid

voor klanten van mijn opdrachtgevers (o.a. Farm Frites Benelux, van der Valk Nederland, Stayokay Nederland, Laurens, SDU opleidingen, Theater de Tamboer, Vereniging van schouwburg directeurs, Delek-TEXACO, Tivoli Vredenburg, Triott, Ro-Ad arbodienst)

### 1997 – heden **trainingsacteur**

Als freelance trainingsacteur verantwoordelijk voor het spelen van rollenspellen en het geven van feedback. Het meedenken met de trainer over de casuïstiek en het adviseren over in te zetten werkvormen en oefeningen. Onder andere gespeeld in trainingen op het gebied van:

- Algemene communicatie,
- Succesvol onderhandelen,
- Competentiegerichte gesprekken,

- Management gesprekken (o.a. functionerings-, beoordelingsgesprekken, competentie gerichte gesprekken, conflicthantering, exitgesprekken);
- Omgaan met agressie,
- Coachend leidinggeven,
- Zorg gerelateerde onderwerpen (o.a. zorgzwaartepakket systematiek, palliatieve zorg, ouderen zorg, dementie)

1999 – 2003    **Assistent evenementen**

Als freelance medewerker ingehuurd door Brouwer Betist ter ondersteuning bij de organisatie van evenementen en seminars voor de reiswereld.

1995 - 1997    **Joop van den Ende Evenementen, Aalsmeer**

Als hostess ontving en begeleidde ik VIP gasten bij diverse theater producties.

1979 - 1988    **Diversen bedrijfsleven**

- verkoop- en marketing ondersteuning, Bacardi Martini
- receptioniste, AB Dick.
- verkoopondersteuning, AB Dick.
- planner onderhoud offsetmachines, Blikman & Sartorius.
- administratief medewerkster, Goudse Verzekeringen.

**Nevenactiviteiten**

1988 - 2001    **huisvrouw,**

opvoeding en verzorging van twee kinderen

1997 - 2005    **docent toneel,**

Als drama docent verantwoordelijk voor het ontwikkelen en geven van toneellessen in het kader van sociale vaardigheden voor de bovenbouw van de basisschool voor de Brede School in Gouda.

Als drama docent verantwoordelijk voor het geven van dramalessen aan jeugd in de leeftijd van 8 t/m 18 jaar bij het Artho Theater in Schoonhoven.

1990 – 2011    **regisseur**

Als regisseur was ik verantwoordelijk voor de artistieke leiding en realisatie van diverse theaterproducties

1976 - heden    **actrice**

Als actrice speel ik bij diverse theater gezelschappen, vanaf 2000 tot heden bij **Theaterwerkplaats Twee Hondjes**, [http://www.tweehondjes.net/Twee\\_Hondjes/twee\\_hondjes.html](http://www.tweehondjes.net/Twee_Hondjes/twee_hondjes.html) diverse vrije producties o.a.: "Nu even wel" Maria Goos, "De rode urn" Bodil de la Parra, " "Het geheim uit de Zee" Freek de Jonge, "Draaikonten" Maria Goos, "Waarom vloog je van me heen in je jetplane?" Marije Gubbels

2010 – heden **actrice/trainer**

Voor **PRAKTIJKTHEATER Tafereel** <http://www.tafereel.info/> maak ik interactieve voorstellingen op maat.

1996 - 1999 **docent grimeren**

Bij diverse volksuniversiteiten o.a. in Zoetermeer, Alphen a/d Rijn, Nieuwegein, Gouda was ik verantwoordelijk voor het maken en geven van grimeercursussen.

### **Sociale activiteiten**

1997 - 2001 bestuurslid ATP (regionale organisatie belangenbehartiging en kwaliteitsverbetering amateur theater)

2002- 2007 regisseren van theaterproducties voor en door mensen met een verstandelijke beperking

2012-2013 Coachen 4 jonge meiden met ernstig overgewicht in samenwerking met Body&Health Factory Gouda

2017- heden taalcoach vluchtelingenwerk, begeleiden gezin uit Syrië met kleren Nederlandse taal