

LOOPBAANCOACHING IN 7 STAPPEN

ONTDEK DE RUIMTE VAN JOUW MOGELIJKHEDEN VIA KOENCOACH

DE 7 STAPPEN

gericht op jouw ontwikkeling

VERSCHILLENDE WERKVORMEN

om jou maximaal te ondersteunen

WAT LEVERT HET JOU OP



DE 7 STAPPEN

gericht op jouw ontwikkeling



Eerste stap: Intake

Samen stellen we vast wat jouw specifieke ontwikkel-, loopbaanvraag is. In een gesprek van ongeveer 1 uur kunnen we dat goed uitdiepen en leggen we een basis voor de daaropvolgende sessies.

Tweede stap: Ontdek je talenten

Ter voorbereiding op deze sessie maak je een eenvoudige test. Uit deze test komen jouw 5 unieke sterke punten naar voren. Deze punten gaan we laden waardoor jij ze in de dagelijkse praktijk beter leert te herkennen en te gebruiken.

Derde stap: Ontdek je energie

Aan de hand van jouw sterke punten in combinatie met situaties uit het verleden gaan we ontdekken waar jouw energie van gaat stromen en wat jou blokkeert. Tijdens deze sessie laat ik het je echt voelen. Een bijzonder moment voor jezelf!

Vierde stap: Ontdek je leermoment

Tijdens deze sessie kijken we naar je sterke punten en ontdekken we ook de beperkende werking van jouw sterke punten. Dit inzicht creëert mede de ruimte waar jouw persoonlijke groei zit.

Vijfde stap: Ontdek je waarden

Tijdens deze sessie kijken we naar jouw specifieke waarden. We putten uit positieve ervaringen die je in het verleden hebt gehad. In combinatie met je sterke punten ontstaat er een innerlijk compas. Een compas waar je altijd op terug kan vallen.

Zesde stap: Ontdek je toekomst

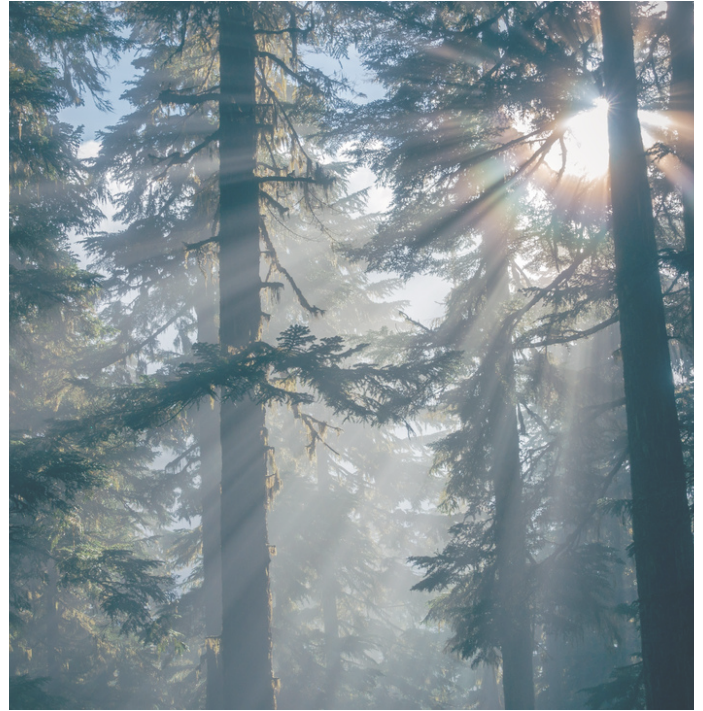
In deze laatste stap komen alle onderdelen bij elkaar. Middels een visualisatie ontdek je jouw toekomstige mogelijkheden. We formuleren concrete stappen die jij gaat ondernemen. Om daar te komen waar je graag wilt zijn.

7de stap: Follow-up

Na de laatste sessie, ga je eerst met al het geleerde aan de slag. 2 maanden na de laatste sessie hebben we een zogenaamde follow-up gesprek. Blikken we samen terug op het geleerde in de sessies en kijken we in welke mate je het geleerde hebt kunnen integreren in je dagelijks leven.

VERSCHILLENDE WERKVORMEN

om jou maximaal te ondersteunen



Al meer dan twee decennia ben ik actief in de wereld van coaching. In de beginjaren lag mijn focus voornamelijk op het begeleiden van mensen naar werk. De afgelopen jaren heb ik echter veel ervaring opgedaan in het gebied van persoonlijk leiderschap. Door verschillende opleidingen en trainingen te volgen, heb ik een waardevolle verzameling werkvormen ontwikkeld. Werkvormen die effectief zijn!

KISS-Principe

Het KISS-principe, oftewel "Keep It Stupidly Simple", is een benadering waar mijn hart naar uitgaat. We doen het goed, eenvoudig en grondig. Geen ingewikkelde theorieën of complexe modellen. Gewoon jij en ik!

Positieve Psychologie

Het is niet zo effectief om je zwakkere punten te verbeteren. Werken met je talenten is veel bevredigender. Focus op wat je goed kunt! Het PERMA-model van M. Seligman gebruiken we vaak tijdens onze sessies.

Lichaamswerk

In de sessies help ik je om weer daadwerkelijk dingen te voelen in je lichaam. Waar ervaar je jouw kracht? Waar voel je dat de energie wegvloeit? In welke situaties gebeurt dat? Tijdens de sessies zitten we bijna nooit aan een spreektafel; we zijn actief bezig en doen dingen.

Visualisatie

Visualisatie is een krachtige methode om te zorgen dat veranderingen daadwerkelijk plaatsvinden. Tijdens de sessies zullen we regelmatig met visualisaties werken.

Ervaringsgericht leren

Ervaringsgericht leren is eigenlijk niks anders dan leren door te doen. Een oeroud principe. Van wat je leest, onthoudt je 10%, van wat je hoort 20%, van wat je ziet 30%, van wat je hoort en ziet 50%, en van wat je doet 90%.

Veel van de interventies die we doen zijn gebaseerd op ervaringsgericht leren.

Mijn coaching is onder andere gestoeld op

- NLP
- Co-Active coaching
- Voice Dialogue
- Ademwerk
- Theory U

WAT LEVERT HET JOU OP



Voor iedereen is dat verschillend. Voor mij is het belangrijk dat we jouw doel voor deelname aan het traject helder formuleren. Wat wil je bereiken met de extra ondersteuning van een coach. In het 7 stappen model kan ik je helpen met jouw persoonlijke ontwikkeling.

Na het volgen van deze 7 stappen zijn de onderstaande beweringen zeker op jou van toepassing

- Ik heb meer inzicht gekregen in mijn unieke talenten.
- Ik heb meer inzicht gekregen in de dingen die mij energie geven en die energie kosten.
- Ik ervaar meer focus in mijn dagelijks leven.
- Ik kan makkelijker keuzes maken.
- Ik ben dichterbij mijn gevoel gekomen.
- Ik heb zicht op waar ik mee wil stoppen, doorgaan en wil starten.
- Ik ervaar meer zelfvertrouwen.
- Ik ervaar minder gevoel van onrust, stress.
- Ik heb een duidelijkere visie op de toekomst.

Investeren in Tijd

Het werken aan jezelf kost tijd. Het is cruciaal om de inzichten van de bijeenkomsten goed te verwerken tussen de zeven stappen. Elke bijeenkomst duurt gemiddeld twee uur, en je kunt rekenen op ongeveer twee uur voorbereiding per sessie. (Let op: niet elke stap omvat één sessie; sommige kunnen meerdere sessies vereisen.)

Financiële Investering

De totale kosten voor het traject bedragen € 2.250,- exclusief BTW. Indien je behoefte hebt aan extra sessies, bedraagt het uurtarief € 90,- exclusief BTW.

Als je geïnteresseerd bent in een eerste kennismaking, kun je mij bereiken op 06-42322359. Ik kijk ernaar uit om van je te horen!