

# PERSOONLIJKE ONTWIKKELING 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 20 jaar ervaring ben ik actief in het vakgebied van coaching. De eerste jaren voornamelijk gericht op het begeleiden van mensen naar werk. de laatste jaren heb ik veel ervaring opgedaan in persoonlijk leiderschap. Door het volgen van verschillende opleidingen en het deelnemen aan trainingen heb ik een mooie set aan werkvormen kunnen vergaren. Werkvormen die werken!

## **KISS-principe**

Keep it stupidly is simpel een principe waar mijn hart naar uit gaat. We doen het goed, eenvoudig en grondig. Geen moeilijke theorieën of complexe modellen. Just you and me!

## **Positieve psychologie**

Werken aan je zwakkere kanten heeft niet zo veel zin. Werken met je talenten dat is veel bevredigender. Doen waar je goed in bent! Het PERMA-model van M. Seligman gebruiken we veelvuldig tijdens onze sessies.

## **Lichaamswerk**

In de sessies laat ik je daadwerkelijk dingen weer voelen, in je lichaam. Waar voel je in je lichaam jouw kracht zitten? Waar in je lichaam voel je energie weg vloeien? In welke situaties gebeurt dat? Tijdens de sessies zitten we nauwelijks aan een spreektafel. We zijn echt bezig, we doen.

## **Visualisatie**

Visualisatie is een mooie methode om zorg te dragen dat veranderingen ook daadwerkelijk plaats gaan vinden. Tijdens de sessies zullen we met enige regelmaat werken met visualisaties

## **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.

## **Investing in tijd**

Werken aan jezelf kost tijd. Tussen de 7 stappen door heb je tijd nodig om de inzichten van de bijeenkomsten die te verwerken. De bijeenkomsten duren gemiddeld 2,0 uur. Jouw voorbereidingen per bijeenkomst is ongeveer 2 uur.

## **Financiële investering**

De kosten voor een totaal traject bedragen € 2250,- excl. BTW. Mocht er behoefte zijn aan extra sessies dan is het uurtarief vastgesteld op € 90,- excl. BTW.

Heb je behoefte aan een eerste kennismaking dan kun je mij bellen op 06-42322359. Ik hoor je graag.