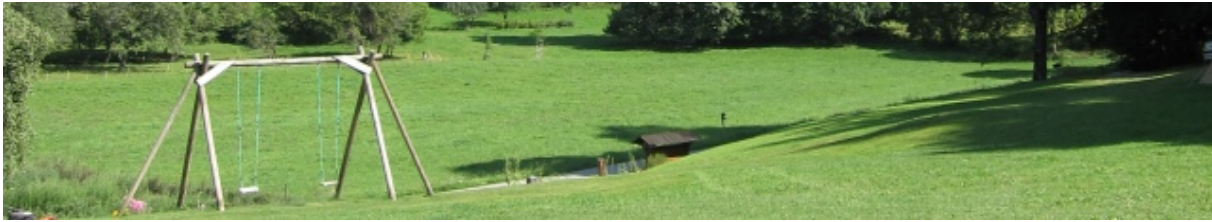


Life Coaching

De kern van verandering: groei van binnenuit



"Als ik anders kijk...
denk ik anders, voel ik anders, gebruik ik mijn kwaliteiten anders,
communiceer ik anders, verander ik mijn houding en gedrag en
verandert mijn omgeving met mij mee."

- Nieuwe Dimensies, 2004

Coaching bestaat uit een korte reeks gesprekken. U doet inspiratie op en werkt vanuit uw eigen kracht.

Onze coaching onderscheidt zich door uit te gaan van de kracht van mensen. Daarbij hebben we niet alleen oog voor u als individu, maar ook voor uw werkomgeving en wat u daarin wilt bereiken. Zodra u uw eigen kernwaarden koppelt aan uw ambitie, komen uw kwaliteiten tot hun recht. U leert heel bewuste keuzes te maken waardoor u snel (verborgen) talenten en nieuwe kwaliteiten ontwikkelt. Zo komt uw kracht meer en meer in uw functioneren tot uiting.

Wilt u meer inzicht in uw diepere emoties en capaciteiten? In de begeleiding staan u en uw persoonlijke ontwikkeling centraal. Door bezinning krijgt u inzicht in uw huidige gedragspatronen en ontdekt u uw persoonlijke kracht.

Je ontwikkelt jouw eigen kracht door inzicht te verwerven in uw gedragspatronen en blokkades. De begeleiding richt zich op de integratie van de vier bewustwordingsniveaus (zie hieronder) en je leert, volgens de visie van mindfulness op accepterende wijze naar jezelf en je proces te kijken en meer bewust keuzes te maken vanuit eigen kracht. Ik maak gebruik van bewegings-, concentratie- en imaginatie-oefeningen om alle krachtbronnen te versterken.

We bieden u de mogelijkheid om uw vitaliteit, zelfbewustzijn en groeimogelijkheden te onderzoeken, uit te werken en te versterken.

De volgende bewustwordingsniveaus komen aan bod:

1. Fysiek

Je leert meer naar je lichaam te luisteren en prikkels en fysieke signalen beter te herkennen. Persoonlijke kracht ervaren heeft in eerste instantie te maken met lichamelijke gewaarwordingen. Met hulp van Heartmath leer je krachtige elementen en belemmeringen voelen.

2. Emotioneel

U krijgt meer zicht op uw eigen emoties (emotionaliteit). Een gevoel kan belemmerend of juist stimulerend werken. Achter elke emotie zit een kwaliteit en dus een kracht. U leert deze kracht herkennen en gebruiken.

3. Mentaal

Bepaalde vaste overtuigingen kunnen u belemmeren om te worden wie u zou willen zijn. Het herkennen van deze patronen en overtuigingen kan u helpen om ze te accepteren, bij te sturen en in uw voordeel te laten werken.

4. Energetisch

U leert verschillen in energieniveau herkennen. U weet waar u energie van krijgt en wat u inspireert. U ervaart wat het is om in uw kracht te staan en verbondenheid te voelen met uw diepere bron.

Het resultaat

Ik combineer op creatieve en speelse wijze psychologie, spiritualiteit, humor en resultaatgerichtheid tot uiterst effectieve en inspirerende ontmoetingen. Methodieken die ik gebruik zijn: RET (Rationeel Effectieve Training), Visualisatie- en ontspanningstechnieken, Kernkwadranten en The Work (Byron Katie).

Met als resultaat:

- > je kent eigen blokkades en weet u deze beter te hanteren
- > je weet je potentiële krachtbronnen beter in te zetten
- > je hebt meer daadkracht en energie
- > je kunt beter balans houden tussen denken en voelen en doen
- > je zelfbewustzijn is toegenomen en groeimogelijkheden krijgen ruim baan
- > je houdt beter de regie over je leven en maakt bewust uw eigen keuzes in leven en werken

En... je wordt áltijd gevolgd in de stap naar de praktijk.