



## Online Coaching - Wat kun je verwachten?

### Coaching-Sessie

*Heb je behoefte aan een éénmalig online coaching-gesprek of wil je eens ervaren wat online coaching voor jou kan betekenen?*

*Boek dan een losse sessie! Je zit nergens aan vast en kunt nadien bepalen of je alsnog een traject wilt starten. Voor de afspraak ontvang je de inlog-gegevens voor toegang tot de online coach-sessie.*



### Online Coaching-Traject

*Je hebt al langere tijd een ontevreden gevoel & hebt besloten dat het tijd is voor verandering! Wanneer je begeleidt wilt worden om de gewenste verandering te realiseren, maar je bent niet in de gelegenheid om naar de praktijk toe te komen, dan is een online coaching-traject een goed alternatief.*

*Elk traject start altijd met een kennismakingsgesprek. Tijdens de kennismaking bespreken wij jouw hulpvraag en geef je aan wat je precies zou willen veranderen & hoe je dit zou willen bereiken. Op basis hiervan bepalen wij samen hoeveel sessies\* er nodig zijn om jouw doel te behalen. De sessies vinden bij voorkeur elke 2 weken plaats om de flow in het proces te houden.*

*Halverwege en aan het einde van het traject, bekijken wij waar jij staat in jouw proces & kan het aantal sessies eventueel nog bijgesteld worden. Na de laatste sessie volgt er na 6 maanden een evaluatie.*

*Voor iedere afspraak ontvang je de inlog-gegevens voor toegang tot de online coach-sessie.*

*In het kort:*

- Kennismaking - 30 min
- Bespreken hulpvraag - wat wil je veranderen?
- Bespreken doel - waar wil je naar toe werken?
- Coaching-sessies (aantal in overleg) - 60 min
- Het proces wordt ondersteund middels:
  - ✓ Meditaties
  - ✓ Coachings-technieken
  - ✓ Ademhalingsoefeningen
  - ✓ Ontspanningsoefeningen
  - ✓ Opdrachten voor thuis
- Evaluatie -30 min

*\* minimum van 5 coaching-sessies*