



## Coaching - Wat kun je verwachten?

### Coaching-Sessie

Heb je behoefte aan een éénmalig coaching-gesprek of wil je gewoon eens ervaren wat een coach 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.



### Coaching-Traject

Je hebt al langere tijd een ontevreden gevoel en hebt besloten dat het tijd is voor verandering! Wanneer het je niet lukt om de gewenste verandering zelf te realiseren, is een coaching-traject een goede manier om jou hierin te laten begeleiden.

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 samen waar jij staat in jouw proces en kunnen wij het aantal sessies eventueel nog bijstellen. Na de laatste sessie volgt er na 6 maanden een (online) evaluatie.

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) - 75 min
- Het proces wordt ondersteund middels:
  - ✓ Meditaties
  - ✓ Coachings-technieken
  - ✓ Ademhalingsoefeningen
  - ✓ Ontspanningsoefeningen
  - ✓ Opdrachten voor thuis
- (Online) Evaluatie -30 min

\* minimum van 5 coaching-sessies