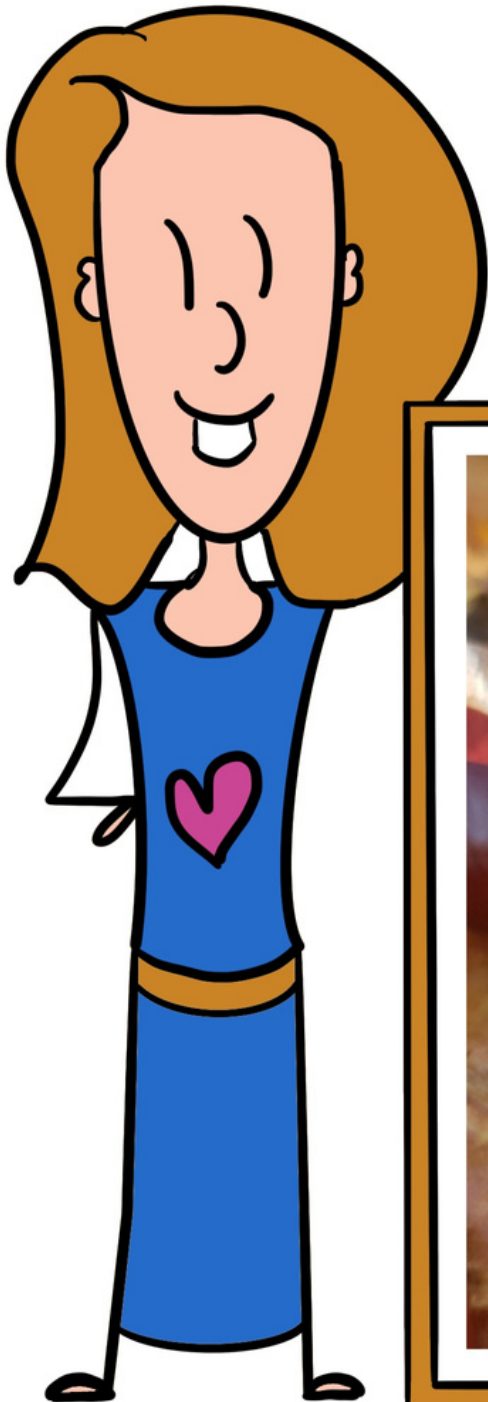


Empower JOU

Persoonlijke ontwikkeling,
Coaching, Workshops
& Healing



Anne Abrams - Merkus

Inhoudsopgave Brochure

Visie en voorstellen

~ 3 ~

Aanbod

1. Workshop 'Balans in Beeld'

~ 6 ~

2. Workshop 'Ik op mijn Best'

~ 8 ~

3. Online traject voor persoonlijke ontwikkeling
'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart'

~ 11 ~

4. Coaching (terugval)preventie
'Van klacht naar Veerkracht'

~ 13 ~

5. Loopbaancoaching
'Maak jouw Gouden Toekomstplan'

~ 15 ~

Bijlagen:

- Uitgebreide Brochure 'Van klacht naar Veerkracht'
- Uitgebreide Brochure 'Maak jouw Gouden Toekomstplan'

En mis de kennismakingsactie op pagina 18 niet!

Visie & Voorstellen

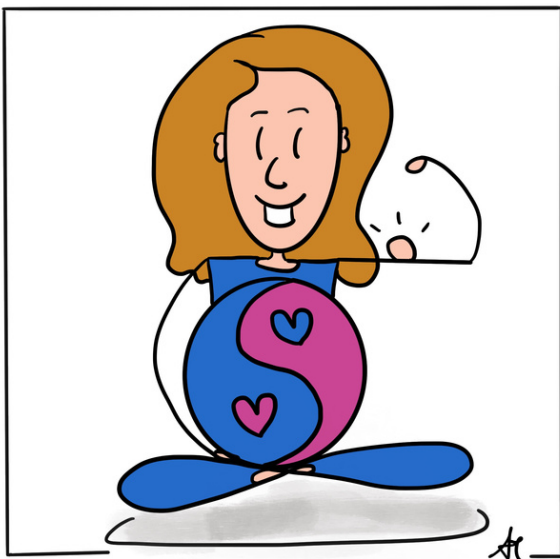
Empower JOU gaat over jezelf - en alles wat bij jou hoort - leren omarmen en bekrachtigen. Over alle antwoorden en oplossingen in jezelf zoeken en vinden, zodat jij je eigen verantwoordelijkheid over jouw leven, jouw carrière en jouw dagelijks geluk zo groot mogelijk maakt.

Empower JOU staat voor doen wat werkt voor JOU, over kiezen wat echt bij JOU past, en over jezelf door en door leren kennen. Nieuwsgierig zijn naar je dromen en je verlangens, naar je angsten en je overtuigingen, naar je ware wensen en lasten.

Empower JOU: zet jezelf in je kracht.

Door jezelf en jouw potentieel op 1 te zetten en van daaruit van ware betekenis te zijn voor anderen.

Met Empower JOU wil ik mensen laten zien en laten ervaren dat en hoe wij onszelf met saboterende overtuigingen en gedachten weg houden van ons ware potentieel. En hoe je dit kunt veranderen. Mijn werkwijze is gebaseerd op het stap voor stap groeien naar een evenwichtige en harmonieuze samenwerking tussen jouw Hoofd en Hart, tussen je mannelijke en vrouwelijke energie. Want precies daar komen jouw natuurlijke talenten het beste tot hun recht.



Empower JOU - coaching is gebaseerd op een samenwerking en harmonieuze balans tussen:

- ~ Hoofd en Hart
- ~ Mannelijke en vrouwelijke energie
- ~ Wetenschappelijke en alternatieve visies

Anne Abrams - Merkus

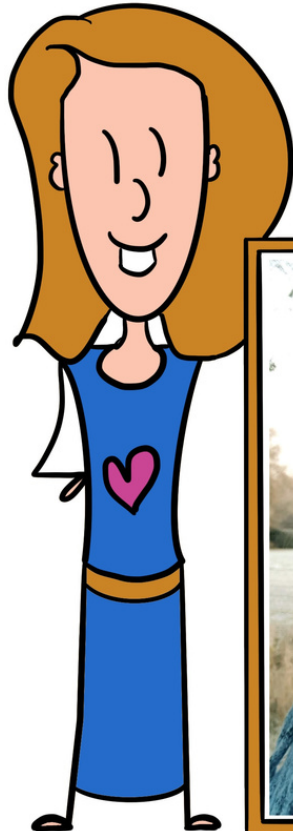
Hi, ik ben Anne. Eigenaar en ontwikkelaar van 'Empower JOU'.

Ik ben opgeleid en jarenlang werkzaam geweest als gedragswetenschapper. Een functie waarbij 'Hoofd, wetenschap en mannelijke energie' sterk de overhand hadden. Toen ik de Positieve Psychologie ontdekte en deze voor mezelf ging toepassen kwam daar steeds meer verandering in: de Positieve Psychologie heeft namelijk een heel mooi basisuitgangspunt waarbij je uitgaat van 'De Kracht in plaats van de klacht'. Hoe ben jij op je best?

Wanneer voel jij je van binnen en buiten goed? Hoe vergroot jij je veerkracht (zodat je je klachten beter aankunt) Waarmee ben jij van betekenis voor de wereld om je heen en hoe kun je jouw talenten volop benutten?

Door me op deze vragen te focussen ontstond er ruimte voor het luisteren naar mijn Hart, en daarmee voor het ontdekken van allerlei alternatieve methoden en de kracht (en noodzaak) van de vrouwelijke energie.

Ik ging een Reiki-opleiding doen en werd Reiki-Master, ik ontdekte de onmisbare kracht en waarde van Holding Space en maakte kennis met vele vormen van energiewerk. De combinatie van deze beiden 'kanten' (wetenschap en alternatief) is wat mij betreft GOUD waard, werkt door op alle levensgebieden en ligt aan de basis van mijn holistische werkwijze: 'Empower JOU'.



Empower JOU & de Zorg en Hulpverlening

Waarom sluit Empower JOU zo goed aan bij de uitdagingen waar mensen in de zorg, het onderwijs en in de hulpverlening mee te maken krijgen? Medewerkers in deze sectoren werken graag met mensen: ze helpen graag anderen, willen graag (ont)zorgen en worden blij van een cliënt, collega, een bewoner of een leerling waar het goed mee gaat. De grote valkuil is echter dat we vergeten om allereerst heel goed voor onszelf te zorgen, we vinden het massaal moeilijk om zelf op tijd hulp te vragen en we stellen het welzijn en de wensen van een ander vaak boven die van onszelf.

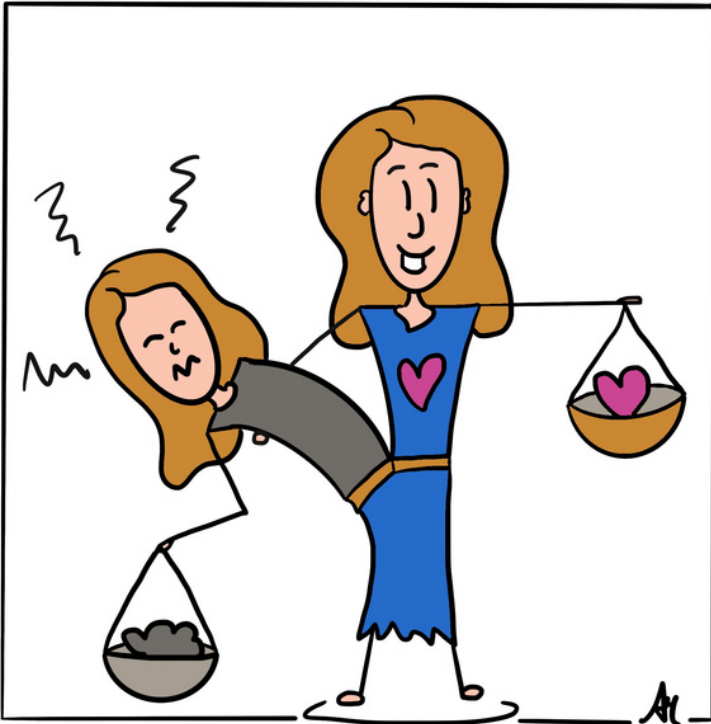
Vertaald vanuit de Empower JOU-visie: we zetten onze vrouwelijke (intuïtieve, zorgende en verbindende) talenten en energie vooral in voor anderen en niet voor onszelf. Daarbij wordt de mannelijke energie in ons, die ons aanspoort om te presteren en meetbaar resultaat te boeken, in de maatschappij nog altijd overgewaardeerd. Waardoor we te hard en te lang doorbikkelen zonder goed naar onszelf te luisteren. Met stress en burn-out klachten tot gevolg.

Wat we mogen leren is om beter naar ons zelf te luisteren, we mogen allereerst goed zorgen voor onze eigen energie, ons eigen welzijn en ons eigen dagelijks geluk. Want van daaruit staan we stevig en veerkrachtig in het leven en in ons werk en zijn we van nog grotere (en duurzamere) betekenis voor anderen.

In deze brochure laat ik je graag zien hoe het Empower JOU aanbod eruit ziet en op welke manieren jij en jouw organisatie of instelling met mij kunnen samenwerken. De volgorde van het aanbod loopt op van laagdrempelig en preventief, naar intensief en transformerend.

Van workshops en een online programma voor persoonlijke ontwikkeling, tot je veerkracht enorm vergroten met het (terugval)preventietraject en het maken van Gouden Toekomstplannen.

1. Workshop 'Balans in Beeld'

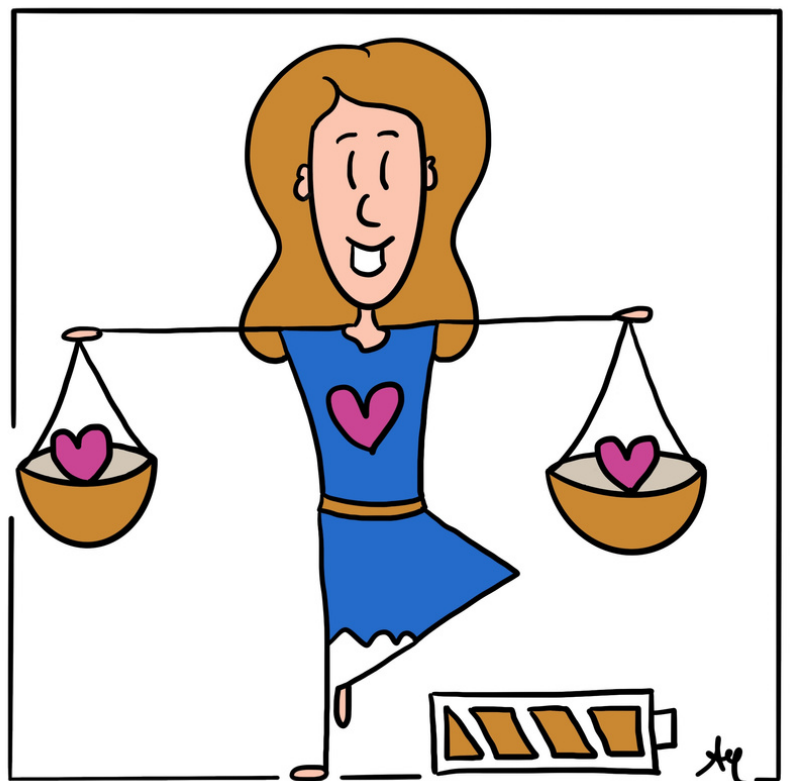


Ontdek:

- Waar jouw energie weglekt
- Waar je energie van krijgt
- Waar jouw eigen invloed op je energieniveau ligt

Leer :

- Hoe je jouw energielekken kunt dichten
- Hoe je prioriteit geeft aan jouw energiegelvers
- Hoe je jouw eigen balanstekening maakt met jouw persoonlijke energie do's en don't's



Workshop 'Balans in Beeld'

Inhoud dagdeel:

- Leer de basis van visualiseren / tekenen
- Ontdek jouw energiegelvers en -vreters
- Ontdek jouw eigen invloed op je energiegelvers en -vreters
- Maak jouw eigen 'Balans in beeld'-tekening als anker en houvast

Tijdsinvestering deelnemer:

- 4 uur

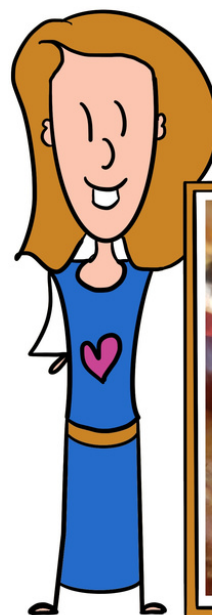
Financiële investering:

Workshop voor 10 tot 14 personen:
= 900 Euro (ex btw)

Inclusief:

- ~ Werkboekje met oefeningen en opdrachten
- ~ Gebruik van tekenmateriaal (stiften en papier)
- ~ Voorgesprek & voorbereiding

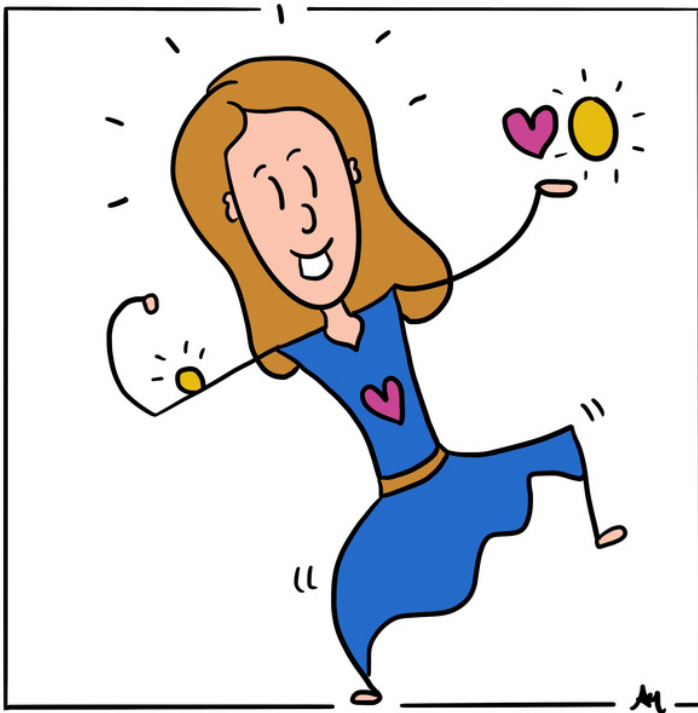
nb: Locatie en reiskosten in overleg



Workshop 'Balans in Beeld'



2. Workshop 'Ik op mijn Best'

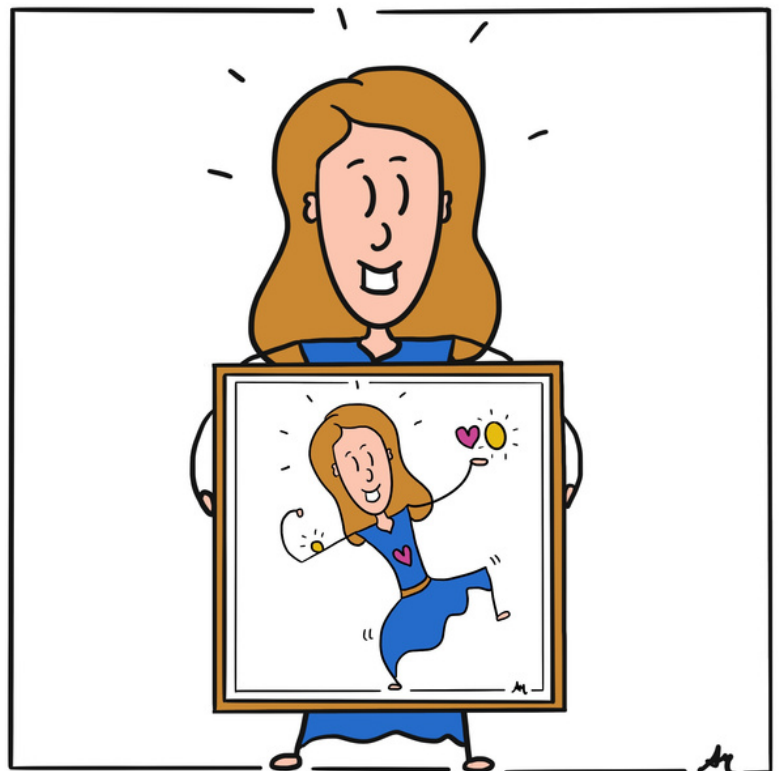


Ontdek:

- Hoe jij op je werk op je best bent
- Hoe jouw ideale werkdag eruit ziet
- Welke talenten jij nog veel meer en vaker mag inzetten

Leer :

- Je belangrijkste talenten en waarden kennen
- Jouw eigen unieke 'Dit ben ik op mijn best' - tekening maken als houvast en anker



Workshop 'Ik op mijn best'

Inhoud dagdeel:

- Leer de basis van visualiseren / tekenen
- Ontdek hoe jij op je werk op je best bent
- Maak je eigen 'Dit ben ik op mijn best'-tekening met jouw belangrijkste talenten en waarden

Tijdsinvestering deelnemer:

- 4 uur

Financiële investering:

Workshop voor 10 tot 14 personen:

= 900 Euro (ex btw)

Inclusief:

- ~ Werkboekje met oefeningen en opdrachten
- ~ Gebruik van tekenmateriaal (stiften en papier)
- ~ Voorgesprek & voorbereiding

nb: Locatie en reiskosten in overleg



Extra optie per Workshop

Het is mogelijk om deze workshops uit te breiden met een extra dagdeel 'leer het aan anderen' (bijvoorbeeld: als leidinggevende aan collega's en medewerkers op de werkvloer)

Tijdsinvestering deelnemer:

- 4 uur
- + 1 a 2 uur huiswerk n.a.v. het eerste dagdeel

Financiële investering:

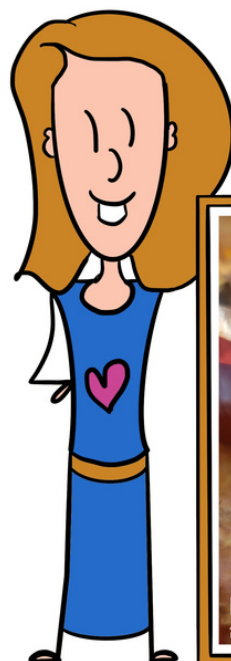
Workshop voor 10 personen:

= 1100 Euro (ex btw)

Inclusief:

- ~ Werkboekje met oefeningen en opdrachten
- ~ Gebruik van tekenmateriaal (stiften en papier)
- ~ Voorbereiding

nb: Locatie en reiskosten in overleg



Workshop
'Ik op mijn best'



3. Online Traject Persoonlijke ontwikkeling

‘Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart’

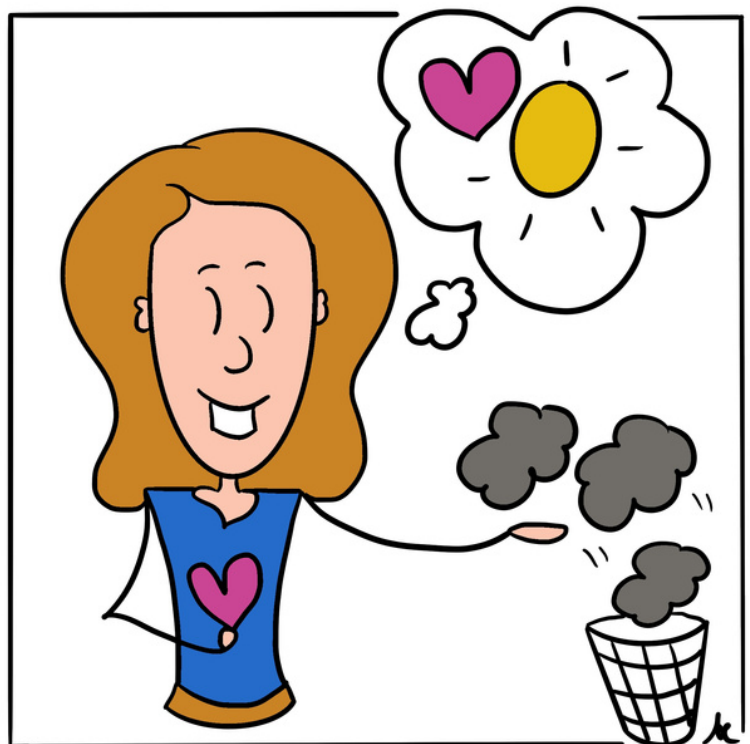


Tijdens dit traject:

- ~ Leer je hoe je ruimte maakt in je hoofd, door je storende gedachten aan te pakken en op te ruimen en je energiegevers voorrang te gaan geven
- ~ Leer je hoe je saboterende patronen herkent en doorbreekt
- ~ Leer je hoe je omgaat met meningen en oordelen van anderen (ontdek welke boodschap je hier uit kunt halen voor jouw eigen ontwikkeling)
- ~ Leer jij je ‘denken, praten, voelen en doen’ op 1 lijn brengen waarmee jij leert leven vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Leer je jouw eigen keuzes maken, vanuit je Hart (ongeacht de mening en oordelen van anderen)

Na dit traject:

- ~ Heb je meer tijd en energie voor de dingen en mensen die écht belangrijk voor je zijn
- ~ Heb jij meer grip op je gedachten: minder piekeren, meer genieten
- ~ Ervaar je meer regie en eigen verantwoordelijkheid over jouw leven
- ~ Heb jij keuzetools om beslissingen te nemen vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Kun jij prioriteren (jezelf vaker op 1 zetten) zonder je schuldig te voelen
- ~ Ervaar je meer werkplezier en dagelijks geluk
- ~ Heb jij zoveel meer zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen
- ~ Is jouw veerkracht vergroot: heb je vertrouwen goed om te kunnen gaan met wat je overkomt en de kracht om te kiezen voor wat goed is voor JOU.



Online Traject Persoonlijke ontwikkeling

‘Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart’

Tijdsinvestering deelnemer:

- 6 weken (6 modules)
- Opdrachten: 2 uur per week
(of naar eigen inzicht 12 weken lang 1 uur per week)
- + 10 minuten voor dagelijkse oefening

Inclusief:

- ~ Papieren werkboek met wekelijkse opdrachten en korte dagelijkse oefeningen
- ~ Online leeromgeving met extra uitleg in filmpjes
- ~ 12 weken lang de mogelijkheid tot anoniem indienen van vragen die wekelijks door mij in een Q&A (Question & Answer / Vraag & Antwoord) - filmpje beantwoord worden en in de online omgeving geplaatst worden
- ~ leren van vragen van andere deelnemers
- ~ Een jaar lang toegang tot deze online leeromgeving

Financiële investering:

347 Euro (ex btw)

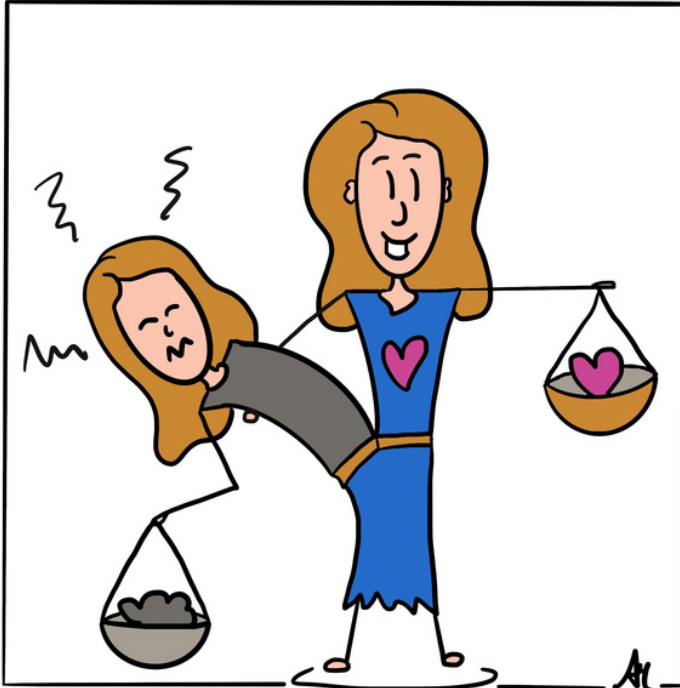


4. Coaching (terugval)preventie

‘Van klacht naar Veerkracht’

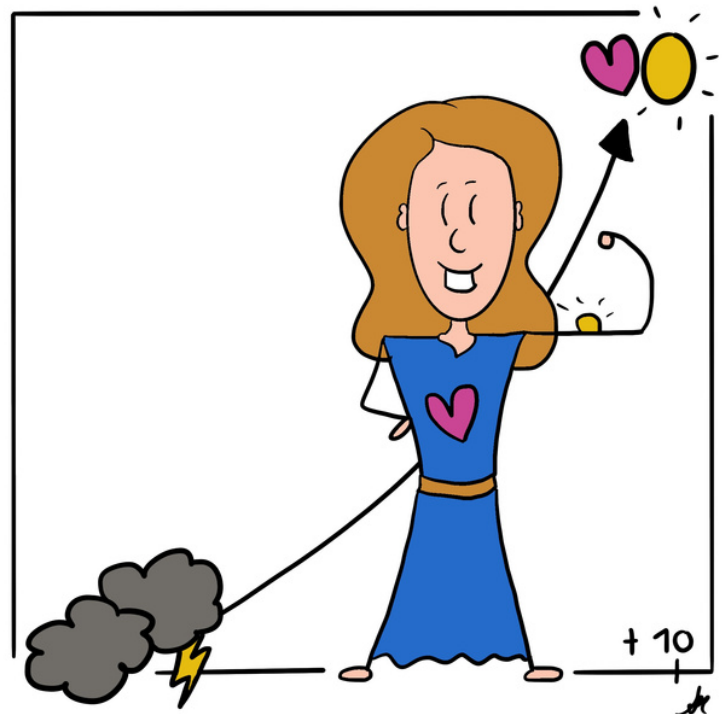
Tijdens dit traject:

- ~ Leer je hoe je ruimte maakt in je hoofd, door je storende gedachten aan te pakken en op te ruimen en je energiegevers voorrang te gaan geven
- ~ Leer je hoe je saboterende patronen herkent en doorbreekt
- ~ Leer je hoe je omgaat met meningen en oordelen van anderen (ontdek welke boodschap je hier uit kunt halen voor jouw eigen ontwikkeling)
- ~ Leer jij je ‘denken, praten, voelen en doen’ op 1 lijn brengen waarmee jij leert leven vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Leer je jouw eigen keuzes maken, vanuit je Hart (ongeacht de mening en oordelen van anderen)



Na dit traject:

- ~ Heb je meer tijd en energie voor de dingen en mensen die écht belangrijk voor je zijn
- ~ Heb jij meer grip op je gedachten: minder piekeren, meer genieten
- ~ Ervaar je meer regie en eigen verantwoordelijkheid over jouw leven
- ~ Heb jij keuzetools om beslissingen te nemen vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Kun jij prioriteren (jezelf vaker op 1 zetten) zonder je schuldig te voelen
- ~ Ervaar je meer werkplezier en dagelijks geluk
- ~ Heb jij zoveel meer zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen
- ~ Is jouw veerkracht vergroot: heb je vertrouwen goed om te kunnen gaan met wat je overkomt en de kracht om te kiezen voor wat goed is voor JOU.



'Van klacht naar Veerkracht'

Tijdsinvestering deelnemer:

- 12 weken lang
- Opdrachten: 1 a 2 uur per week
- Coaching: elke twee weken (6x 1,5 uur)
- (coaching kan online / live in Mill / live op andere locatie)

Inclusief:

~ Papieren werkboek met wekelijkse opdrachten en korte dagelijkse oefeningen

~ Mogelijkheid tot digitaal sparren en delen tussen sessies in

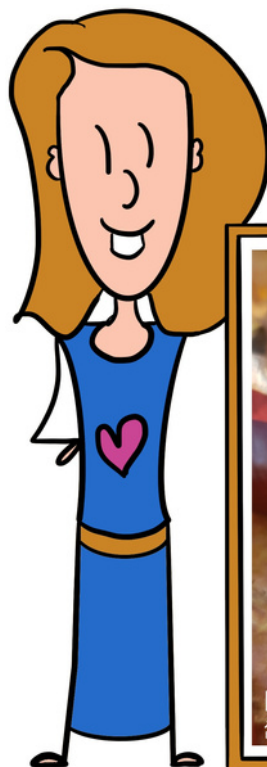
+ Een jaar lang toegang tot de online leeromgeving met extra uitleg en toegang tot alle Q&A- filmpjes

(waarin ik vragen beantwoord van deelnemers uit het zelfstandige traject en qua inhoud overeenkomstige 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart' - traject)

Financiële investering:

2400 Euro (ex btw)

nb: Locatie en reiskosten
in overleg.

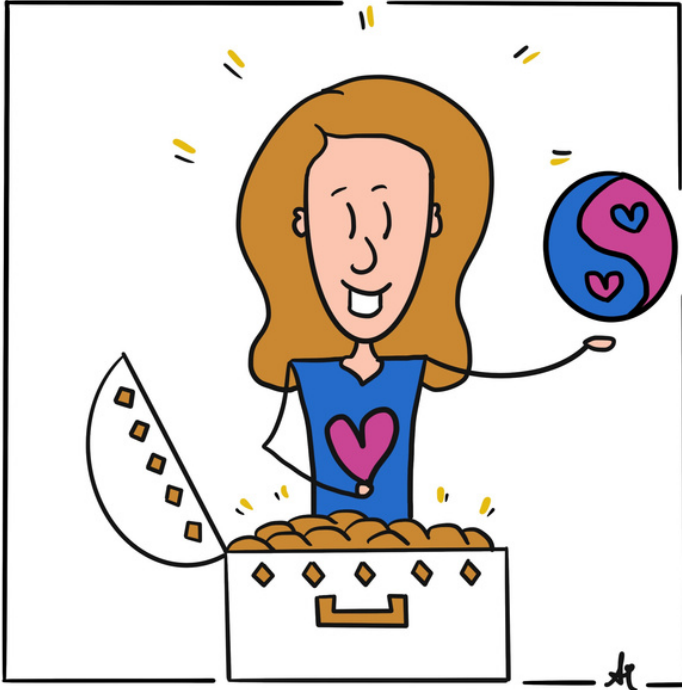


Coachingstraject
'Van klacht
naar Veerkracht'



5. Loopbaancoaching

‘Maak jouw Gouden Toekomstplan’

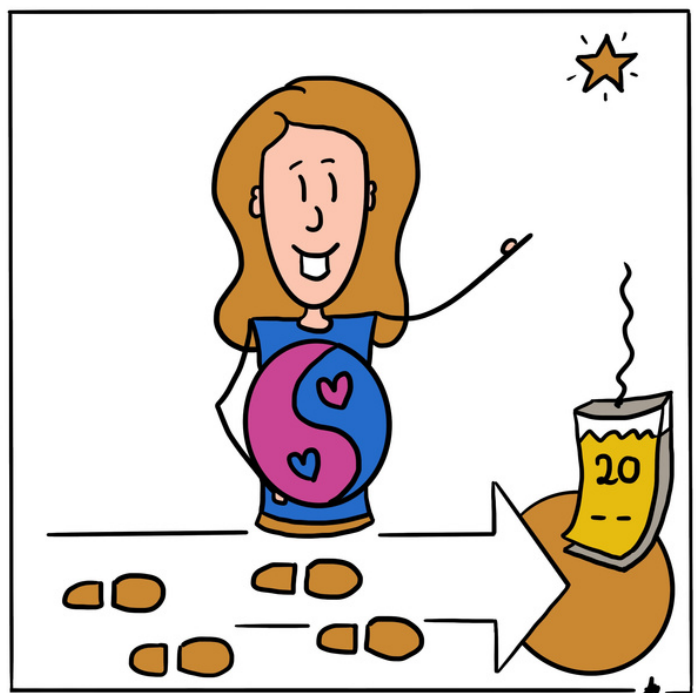


Tijdens dit traject:

- ~ Ontdek jij al jouw natuurlijke talenten (Jouw Goud)
- ~ Leer je je talenten zien als jouw mannelijke en vrouwelijke energie en kracht
- ~ Leer je je mannelijke en je vrouwelijke energie te laten samenwerken vanuit jouw eigen unieke strategie
- ~ Maak je vanuit die strategie jouw eigen unieke ‘Gouden Toekomstplan’ waarin je jouw talenten als uitgangspunt neemt

Na dit traject:

- ~ Heb jij glashelder wat jouw talenten zijn
- ~ Weet jij hoe jij je talenten kunt inzetten om een betekenisvolle carrière te creëren waar je volop energie van krijgt.
- ~ Heb je een stappenplan gecreeerd met belangrijke mijlpalen
- ~ Weet jij hoe jouw ideale toekomst eruit ziet en hoe jij vervolgens keuzes maakt om daar te komen (vanuit je eigen strategie en talenten)



'Maak jouw Gouden Toekomstplan'

Tijdsinvestering deelnemer:

- 10 weken lang
- Opdrachten: 1 a 2 uur per week
- Coaching: elke twee weken (4x 1,5 uur + 1x 3 uur voor het maken van het Toekomstplan)
- Coaching kan online of live, het maken (tekenen) van het Toekomstplan is altijd een live bijeenkomst.

Inclusief:

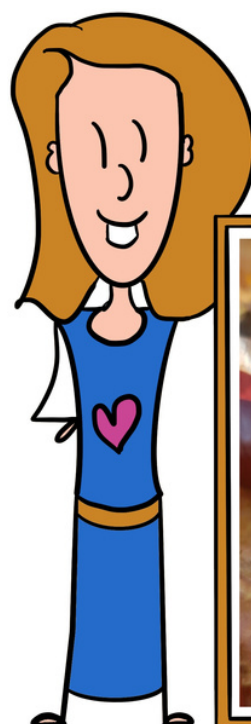
- ~ Werkboek met wekelijkse oefeningen en opdrachten
- ~ Mogelijkheid tot digitaal sparren en delen tussen sessies
- ~ Tekenmateriaal voor het Toekomstplan

Financiële investering:

2400 Euro (ex btw)

Inclusief het Empower JOU online programma voor persoonlijke ontwikkeling: 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart' (twv. 347 euro)

Nb: Locatie en reiskosten in overleg



~ Loopbaancoaching ~
'Maak jouw Gouden Toekomstplan'



Empower JOU - aanbod

Alle workshops, trajecten en programma's hebben dezelfde onderliggende visie en kunnen aansluitend en opeenvolgend gevolgd worden. Bijvoorbeeld:

1) Vanuit de workshop 'Ik op mijn best' kun jij je ideale carrière verder willen ontdekken en uitstippelen met het loopbaancoachingstraject 'Maak je gouden Toekomstplan'.

2) Vanuit de workshop 'Balans in beeld' stroom je vloeiend door in het traject voor persoonlijke ontwikkeling 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart'. En wellicht ontdek je van daaruit dat je vanuit je Hart een ander carrièrepad wilt en ga je die ontdekken en uitstippelen mbv 'Maak je Gouden Toekomstplan'.

3) Na het 'maken van jouw Gouden Toekomstplan' kan het zo zijn dat je merkt dat je teveel beperkende overtuigingen hebt om het plan ook daadwerkelijk uit te voeren: 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart' helpt hierbij (en komt inclusief bij dit traject).

4) Het terugvalpreventietraject 'Van klacht naar Veerkracht' kan opgevolgd worden door het loopbaancoachingstraject 'Maak je gouden Toekomstplan' als blijkt dat een ander carrièrepad passender is.

nb: Een 'healingstraject' inclusief Reiki-behandelingen en zelf je onderliggende trauma's opsporen en leren helen kan 'op maat' aangevraagd worden.

Kennismakingsactie

Ben jij nieuwsgierig wat Empower JOU voor jouw bedrijf of instelling kan betekenen?

Persoonlijk vind ik het heel prettig om te ervaren wat een traject inhoudt, zodat ik goed kan inschatten of het voor een ander (en zijn of haar hulpvraag) passend is.

Ter kennismaking nodig ik daarom 3 medewerkers van jullie P&O / HR afdeling uit om voor de prijs van 1 deel te nemen aan het traject “Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart”.

Op deze manier kunnen jullie kennis maken met mijn werkwijze en tevens met de inhoud van het “(terugval)preventietraject”: ‘Van klacht naar Veerkracht’.

Dit aanbod is voor 3 personen:

- toegang tot de online leeromgeving, inclusief filmpjes, uitleg en uitgebreide werkboeken
- 3 maanden lang (anoniem) indienen van vragen voor de Q&A

Financiële investering: 347 euro ex btw.

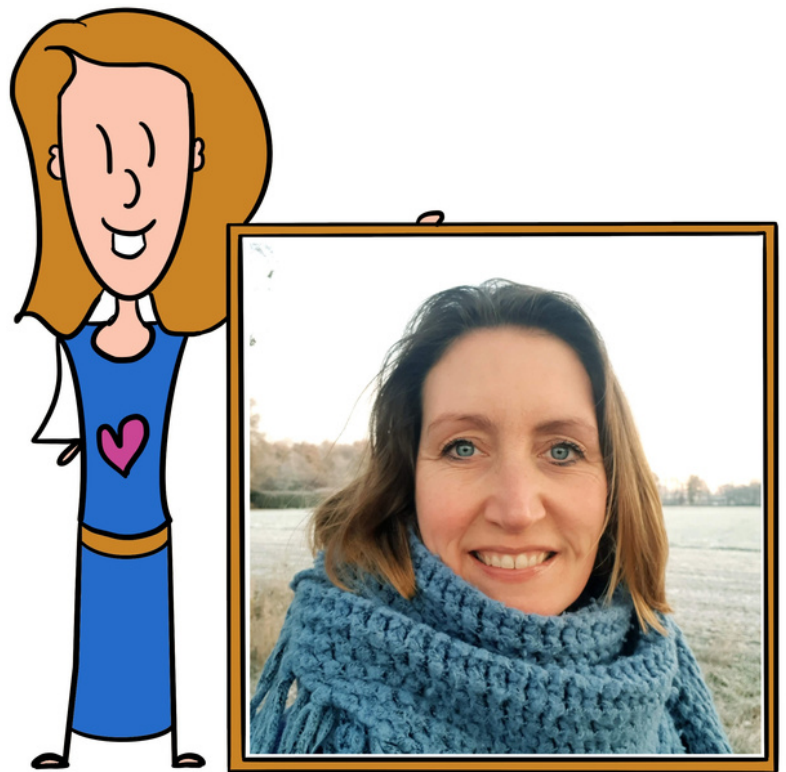
Contact

Met vragen of behoefte aan sparren over de mogelijkheden, het plannen van workshopdata, etc: neem contact met me op via info@puur-anne.nl of app me om een belafspraak te maken via: 06-23135528.

Ik kijk uit naar een fijne samenwerking, vol empowerment van mooie mensen in de zorg, het onderwijs en de hulpverlening!

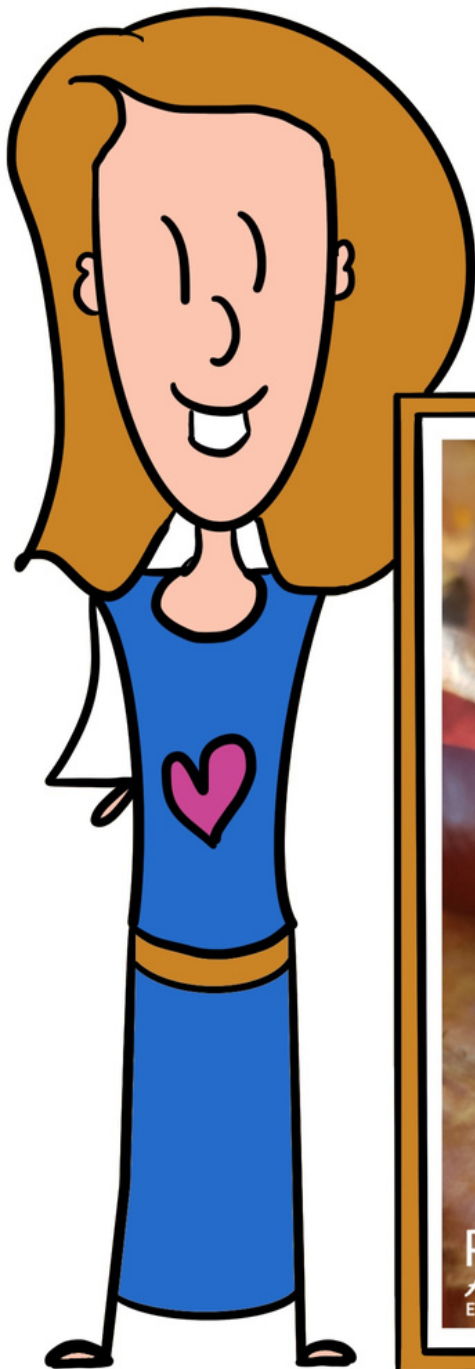
met vriendelijke groet,

Anne Abrams-Merkus



Empower JOU

Brochure



Coachingstraject
'Van klacht
naar Veerkracht'



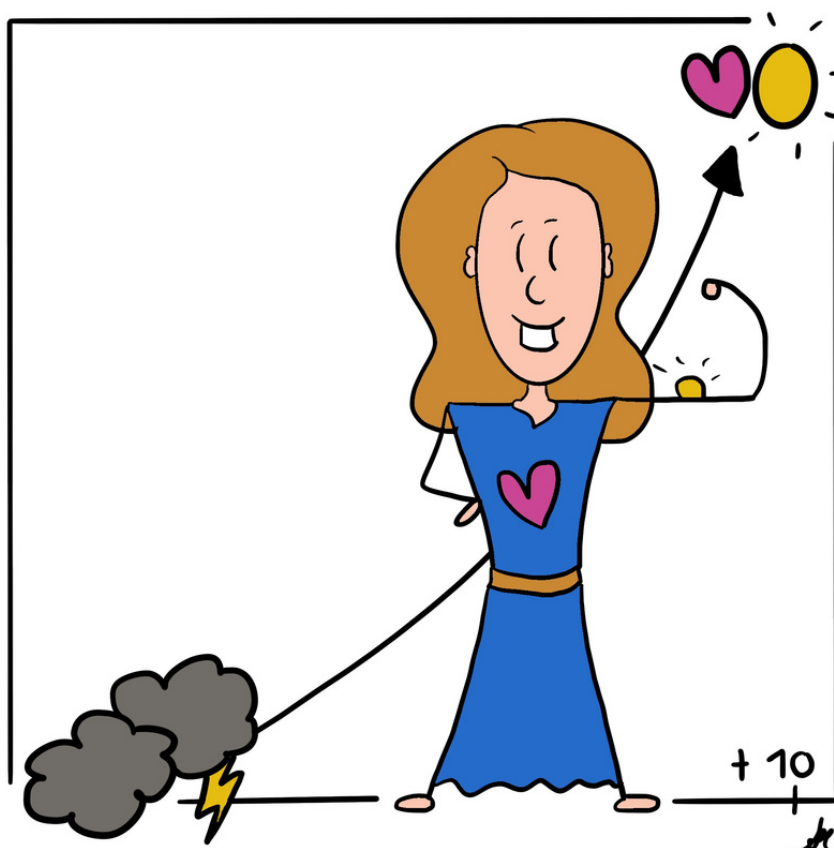
Anne Abrams - Merkus

Empower JOU



Van klacht...

... naar
veerKracht!



"Make yourself a priority"

Voor wie?

Dit coachingstraject is uitermate geschikt voor mensen die:

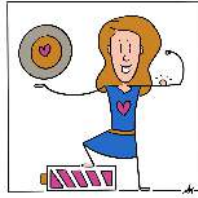
- ervaren dat ze geleefd worden en plezier en eigen regie missen
- tegen een burn-out aan zitten en het nu echt anders willen gaan doen om te voorkomen dat ze in die burn-out terecht komen
- herstellende zijn van een burn-out en hun veerkracht, zelfvertrouwen en plezier in het (werk)leven willen vergroten

En voor mensen die:

- Graag positief en empowerend benaderd worden (ook al kan dat aan het begin wat ongemakkelijk voelen)
- de focus willen leren leggen op hun (veer)Kracht in plaats van op hun klachten

Inhoudsopgave

Module 1



Energiegevers en - vreters
en jouw invloed daarop.

Module 2



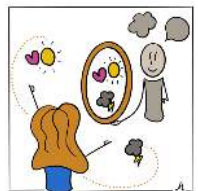
De kracht van helpende
en storende gedachten

Module 3



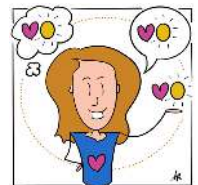
Doorzie je patronen en begrijp
je ware wensen en lasten

Module 4



De ander als spiegel

Module 5



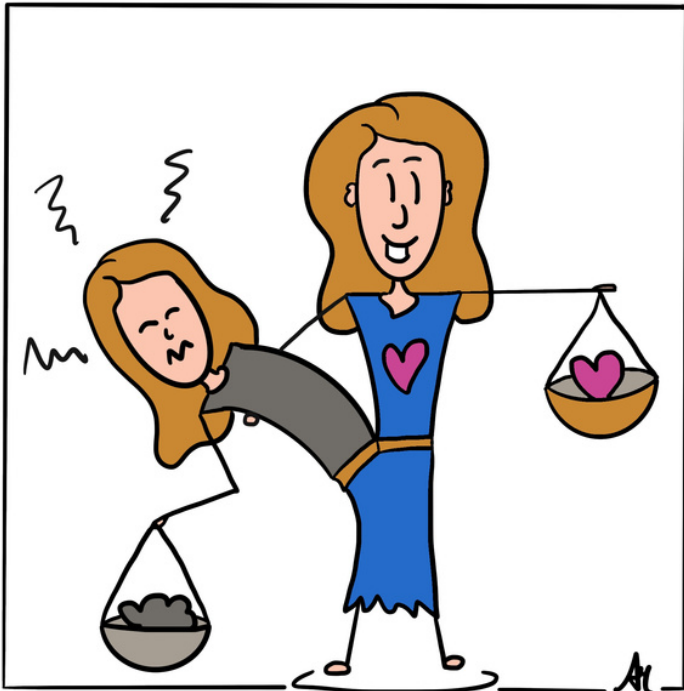
Breng je 'denken, praten, voelen
en doen' op 1 lijn

Module 6



Nieuwe blik, nieuwe keuzes

'Van klacht naar Veerkracht'

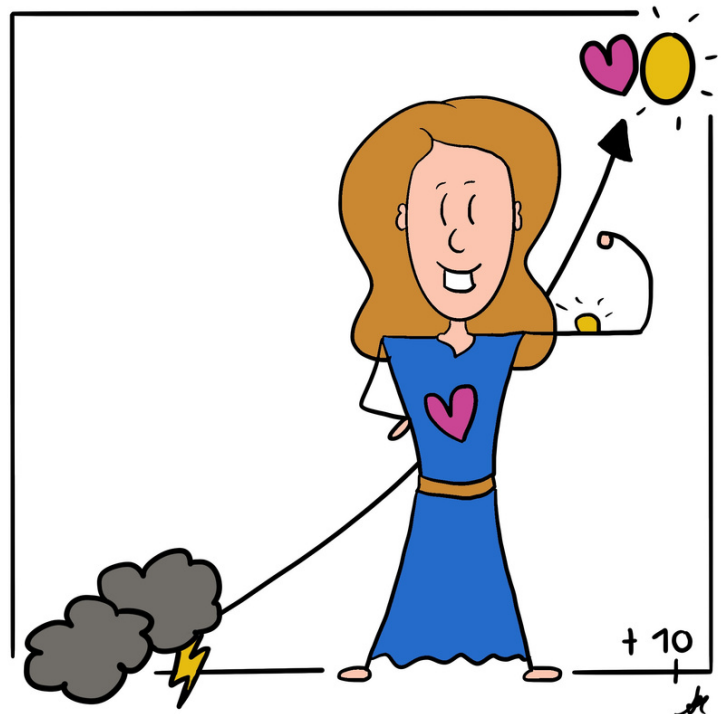


Tijdens dit traject:

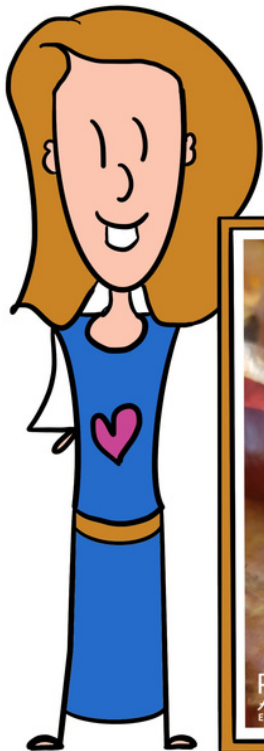
- ~ Leer je hoe je ruimte maakt in je hoofd, door je storende gedachten aan te pakken en op te ruimen en je energiegevers voorrang te gaan geven
- ~ Leer je hoe je saboterende patronen herkent en doorbreekt
- ~ Leer je hoe je omgaat met meningen en oordelen van anderen (ontdek welke boodschap je hier uit kunt halen voor jouw eigen ontwikkeling)
- ~ Leer jij je 'denken, praten, voelen en doen' op 1 lijn brengen waarmee jij leert leven vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Leer je jouw eigen keuzes maken, vanuit je Hart (ongeacht de mening en oordelen van anderen)

Na dit traject:

- ~ Heb je meer tijd en energie voor de dingen en mensen die écht belangrijk voor je zijn
- ~ Heb jij meer grip op je gedachten: minder piekeren, meer genieten
- ~ Ervaar je meer regie en eigen verantwoordelijkheid over jouw leven
- ~ Heb jij keuzetools om beslissingen te nemen vanuit jouw ware wensen en lasten
- ~ Kun jij prioriteren (jezelf vaker op 1 zetten) zonder je schuldig te voelen
- ~ Ervaar je meer werkplezier en dagelijks geluk
- ~ Heb jij zoveel meer zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen
- ~ Is jouw veerkracht vergroot: heb je vertrouwen goed om te kunnen gaan met wat je overkomt en de kracht om te kiezen voor wat goed is voor JOU.



Empower JOU



Module 1

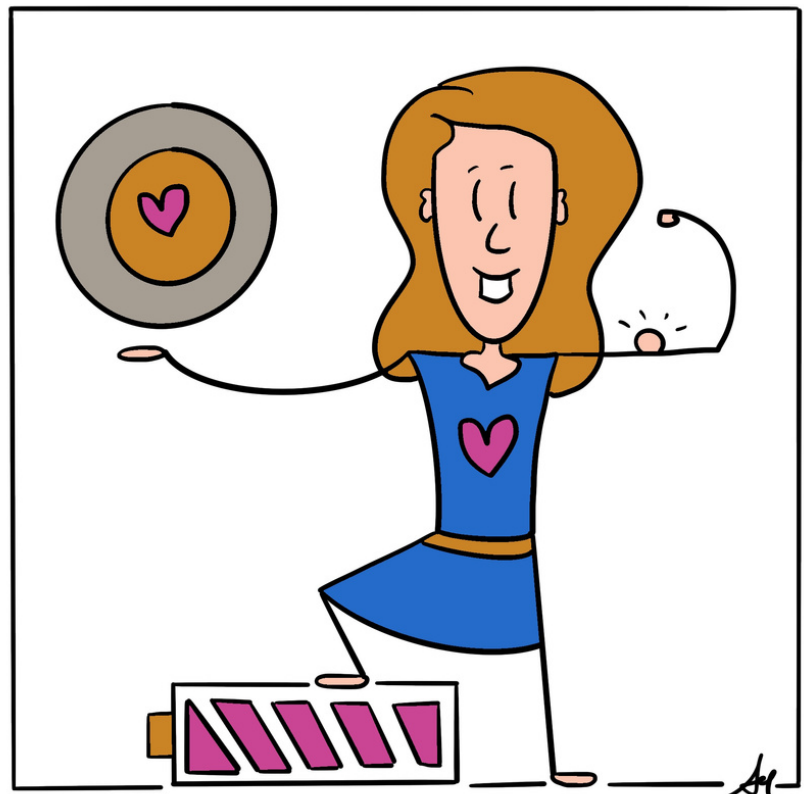


Ontdek:

- Waar jouw energie weglekt
- Waar je energie van krijgt
- Waar jouw eigen invloed op je energieniveau ligt

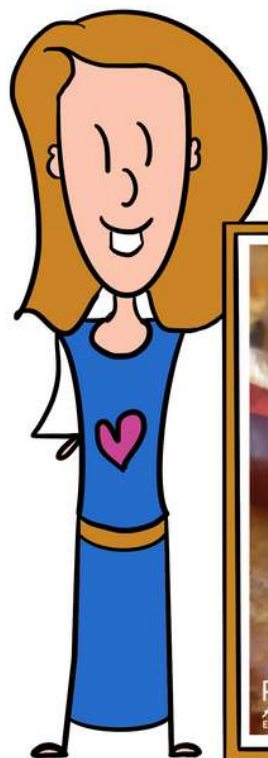
Leer :

- Hoe je jouw energielekken dicht
- Hoe je prioriteit geeft aan jouw energiegevers
- En hoe je je eigen invloed op je energieniveau - per direct - vergroot



"Trust the vibes you get, energy doesn't lie"

Empower JOU



Module 2

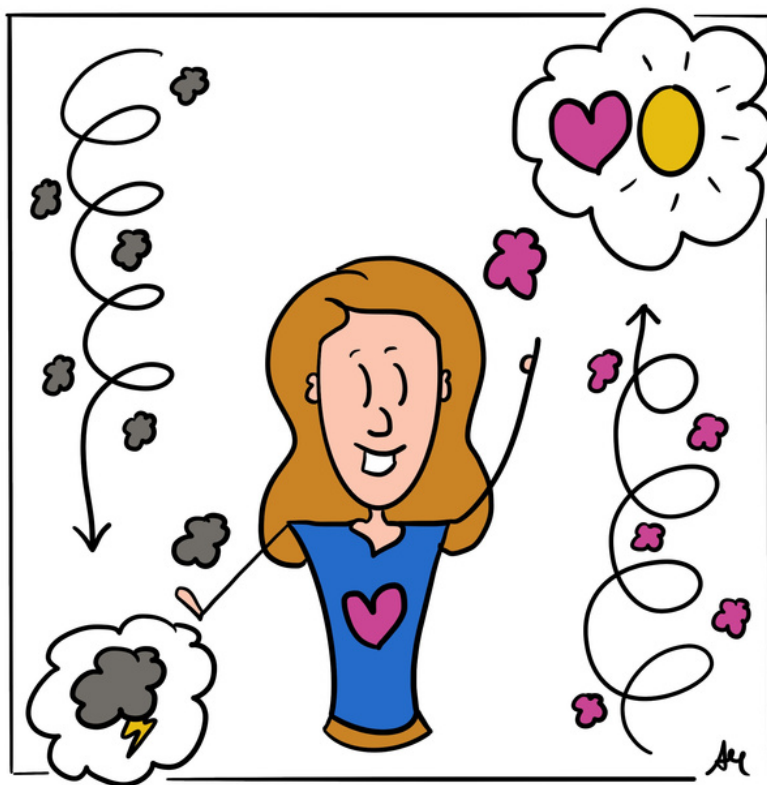


Ontdek:

- Welke van jouw gedachten storend zijn
- Welke van jouw gedachten helpend zijn
- De invloed van je gedachten op je gevoel en gedrag

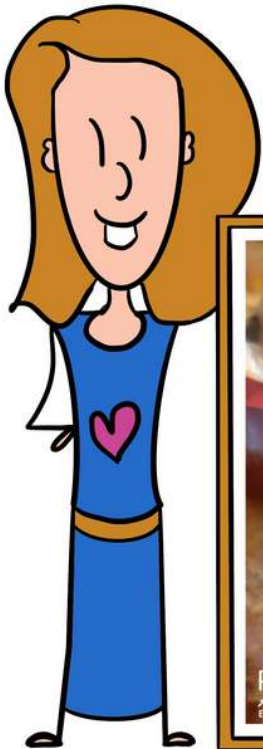
Leer :

- Omgaan met jouw storende gedachten
- Je helpende gedachten voorrang geven
- Hoe je met je gedachten bewust invloed kunt uitoefenen op je gevoel en gedrag



"The happiness of your life, depends on the quality of your thoughts"

Empower JOU



Module 3



Ontdek:

- Welke onderliggende overtuigingen er onder je naaste storende gedachten schuilgaan.
- Welke patronen je hebt ontwikkeld en hoe dit invloed heeft op je gevoel, gedrag en toekomstplannen
- Welke ware wensen en lasten er achter deze patronen verstopt zitten

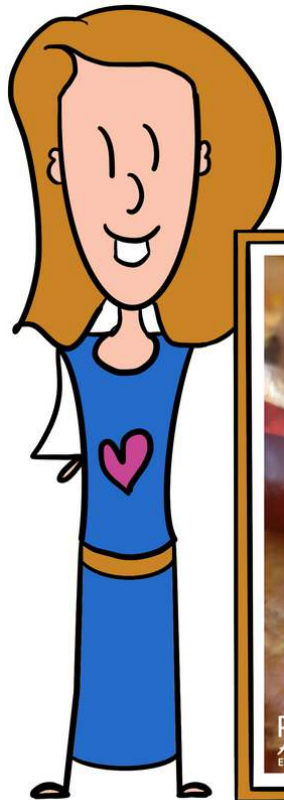
Leer :

- Jouw patronen zien en je gedrag begrijpen
- Hoe je jouw patronen kunt doorbreken door te werken met de unieke Empower JOU (M/V) formule
- Hoe jij je mannelijke en vrouwelijke energie voor jezelf kunt inzetten



"Get out of your OWN way!"

Empower JOU



Module 4

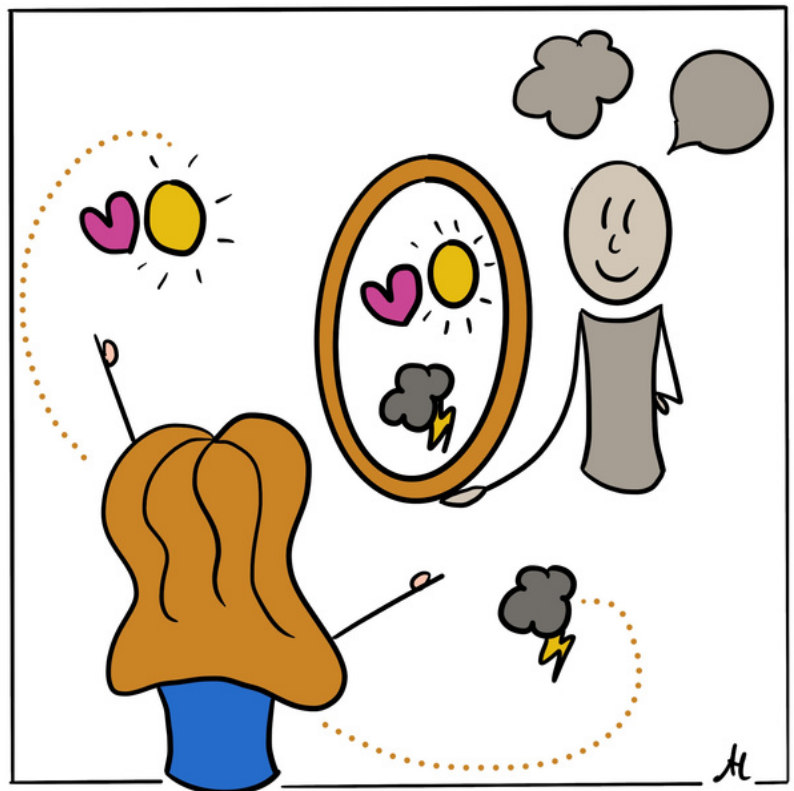


Ontdek:

- Dat 'de ander' een spiegel is voor wat er bij jou van binnen aandacht wil
- Dat je uit elke gedachte over 'de ander' een boodschap kunt halen voor jezelf

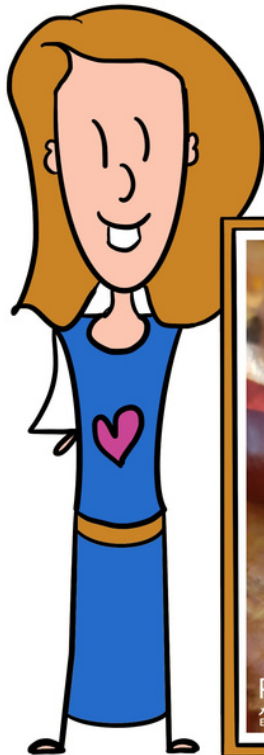
Leer :

- Hoe je 'de ander' kunt gebruiken als spiegel voor wat er bij jou van binnen aandacht wil
- Welke boodschap jouw gedachten over 'de ander' hebben voor JOU



"What you see on the outside, comes from your inside"

Empower JOU



Module 5

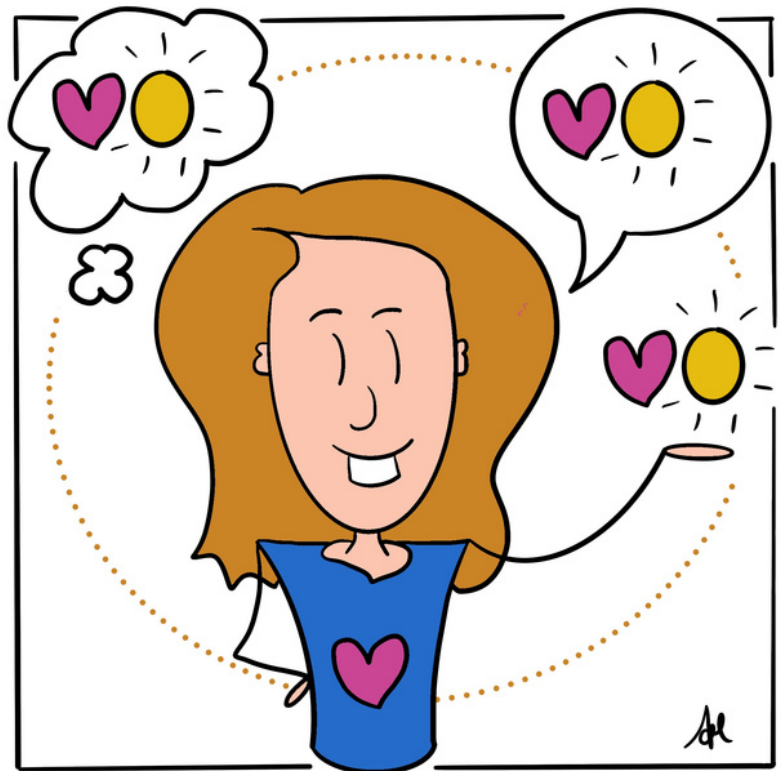


Ontdek:

- Hoe belangrijk het is dat jouw 'gedachten, woorden, gevoelens en gedrag' op 1 lijn zitten
- Waar jij mag ingrijpen om je beter te voelen

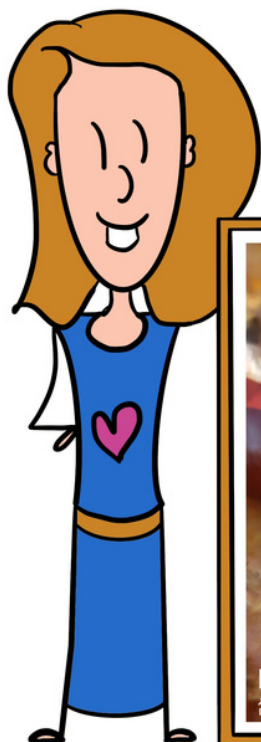
Leer :

- Hoe je jouw 'gedachten, woorden, gevoelens en gedrag' op 1 lijn brengt
- Hoe je mag ingrijpen om je blijvend beter te voelen



"The best project you will ever work on... is YOU!"

Empower JOU



Module 6

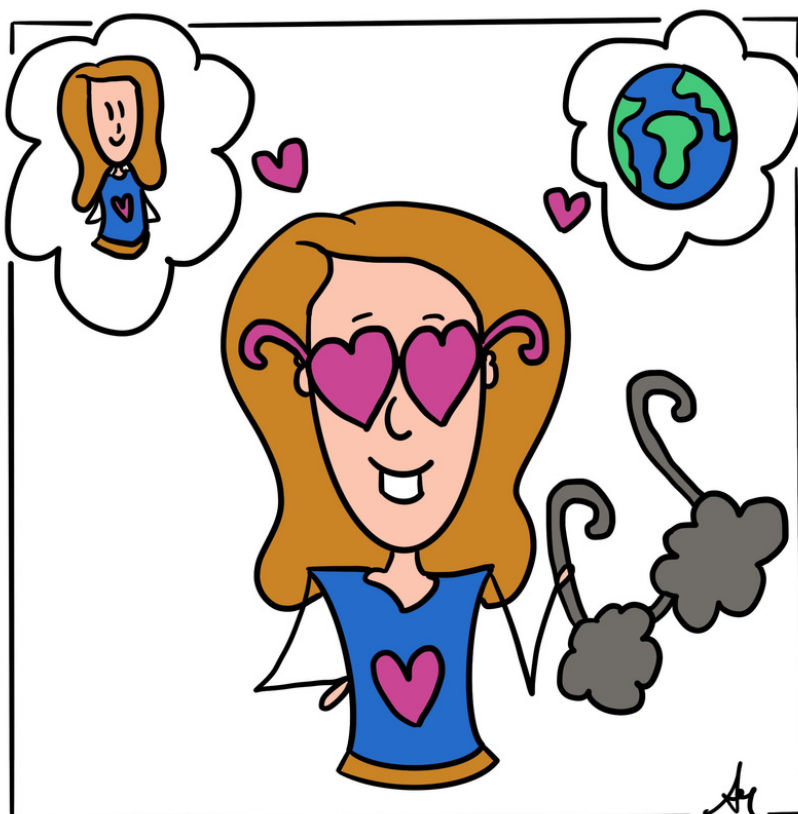


Ontdek:

- Dat je altijd een eigen keuze hebt, ongeacht wat anderen doen, vinden of zeggen
- Welke (keuze)brillen je op kunt zetten en welke gevolgen dat heeft

Leer :

- Hoe jij je eigen keuzes maakt, ongeacht wat anderen doen, vinden of zeggen
- Hoe jij bepaalt welke keuzebril je op zet, welke gevolgen dat heeft en hoe jij vanaf nu altijd vanuit vertrouwen en veerkracht kunt kiezen en reageren.



"It only takes one persoon to change your life... YOU"

'Van klacht naar Veerkracht'

Tijdsinvestering deelnemer:

- 12 weken lang
- Opdrachten: 1 a 2 uur per week
- Coaching: elke twee weken (6x 1,5 uur)
- (coaching kan online / live in Mill / live op andere locatie)

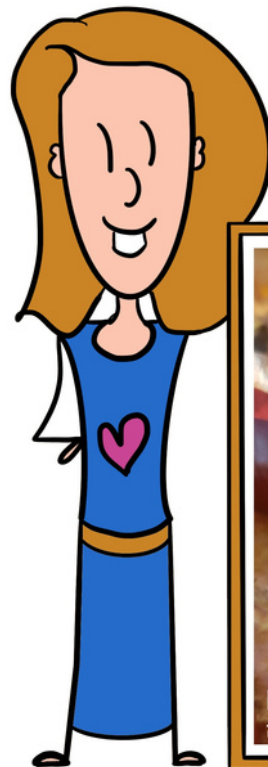
Inclusief:

- ~ Papieren werkboek met wekelijkse opdrachten en korte dagelijkse oefeningen
 - ~ Mogelijkheid tot digitaal sparren en delen tussen sessies in
- + Een jaar lang toegang tot de online leeromgeving met extra uitleg en toegang tot alle Q&A~ filmpjes (waarin ik vragen beantwoord van deelnemers uit het zelfstandige traject en qua inhoud overeenkomstige 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart' - traject)

Financiële investering:

2400 Euro (ex btw)

nb: Locatie en reiskosten
in overleg



Coachingstraject
'Van klacht
naar Veerkracht'



Empower JOU

Wat levert dit traject jou op?

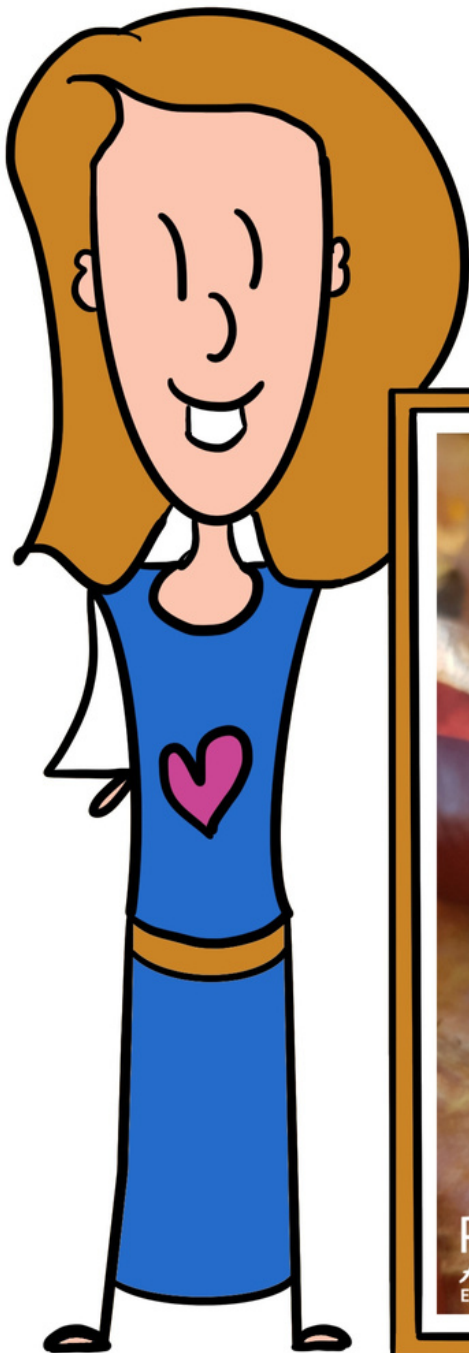
- Meer tijd en energie voor de dingen en mensen die écht belangrijk voor je zijn
- Grip op je gedachten: minder piekeren, meer genieten
- Meer regie en eigen verantwoordelijkheid over jouw leven
- Keuzetools om beslissingen te nemen vanuit jouw ware wensen en lasten
- Prioriteren (jezelf vaker op 1 zetten) zonder je schuldig te voelen
- Meer werkplezier en dagelijks geluk
- Zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen
- Veerkracht: het vertrouwen goed om te kunnen gaan met wat je overkomt en de kracht om te kiezen voor wat goed is voor JOU.

Empower JOU

Brochure

~ Loopbaancoaching ~

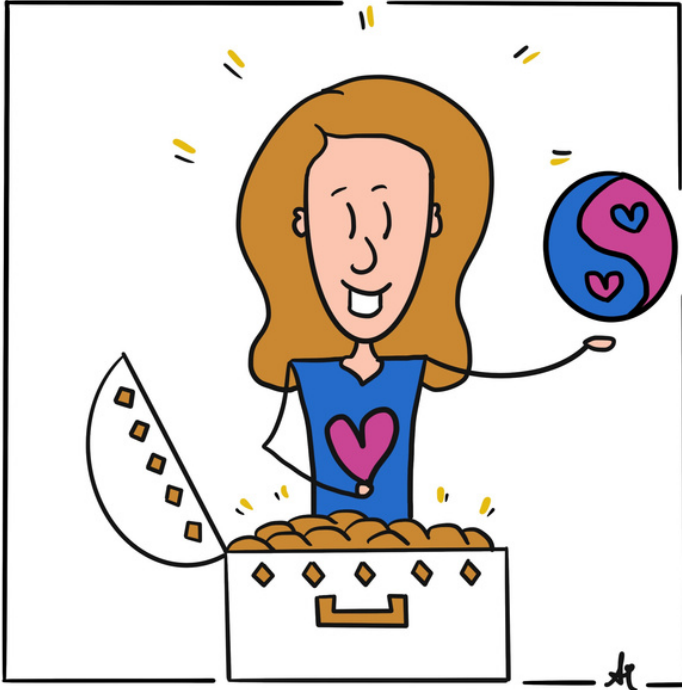
‘Maak jouw Gouden
Toekomstplan’



Anne Abrams - Merkus

Loopbaancoaching

‘Maak jouw Gouden Toekomstplan’

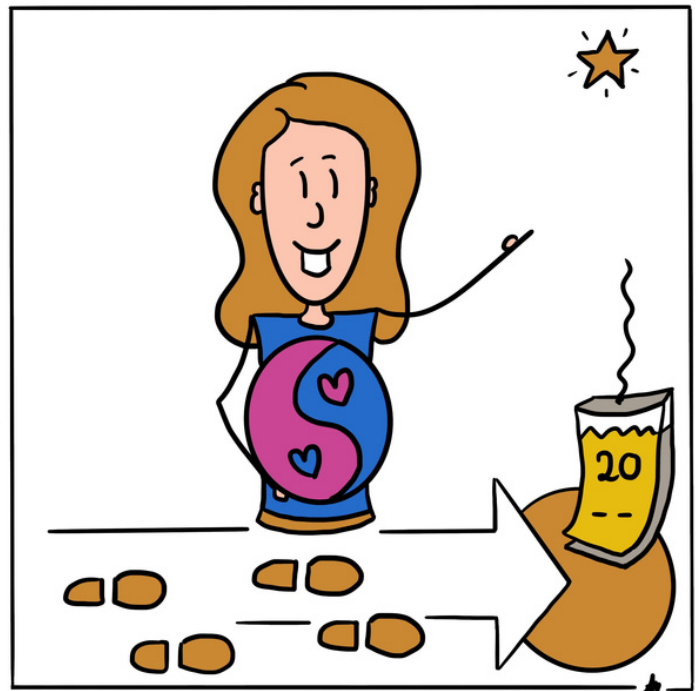


Tijdens dit traject:

- ~ Ontdek jij al jouw natuurlijke talenten (Jouw Goud)
- ~ Leer je je talenten zien als jouw mannelijke en vrouwelijke energie en kracht
- ~ Maak je vanuit je Hart jouw eigen unieke ‘Gouden Toekomstplan’ waarin je jouw talenten als uitgangspunt neemt
- ~ Leer je je mannelijke en je vrouwelijke energie te laten samenwerken vanuit jouw eigen unieke strategie

Na dit traject:

- ~ Heb jij glashelder wat jouw talenten zijn
- ~ Weet jij hoe jij je talenten kunt inzetten om een betekenisvolle carrière te creëren waar je volop energie van krijgt
- ~ Ervaar je de kracht van de samenwerking tussen jouw mannelijke en vrouwelijke energie
- ~ Heb je een stappenplan gecreëerd met belangrijke mijlpalen
- ~ Weet jij hoe jouw ideale toekomst eruit ziet en hoe jij vervolgens keuzes maakt om daar te komen (vanuit je eigen strategie en talenten)



Empower JOU

Voor wie?

Dit coachingstraject is uitermate geschikt voor mensen die:

- zoekende zijn naar de juiste vervolgstap in hun carrière
- ervaren dat ze (nog) niet het allerbeste uit zichzelf inzetten in hun carrière
- behoefte hebben aan een 'prachtige stip op de horizon' en aan een concreet plan 'hoe daar te komen'
- Graag positief en empowerend benaderd worden
- Nieuwsgierig zijn naar hun eigen unieke talenten
- Op zoek zijn naar meer betekenisvol werken en leven
- Open staan voor het ontdekken en laten samenwerken van hun vrouwelijke en mannelijke energie (Hart en Hoofd)
- niet langer willen doen 'wat hoort', maar willen gaan doen waar ze echt happy van worden EN volop mee van betekenis zijn

Inhoudsopgave

Module 1



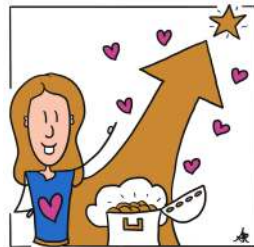
Ontdek jouw GOUD
(M/V)

Module 2



Balans in mannelijke
en vrouwelijke energie

Module 3



Jouw Gouden
Toekomstplan

Module 4



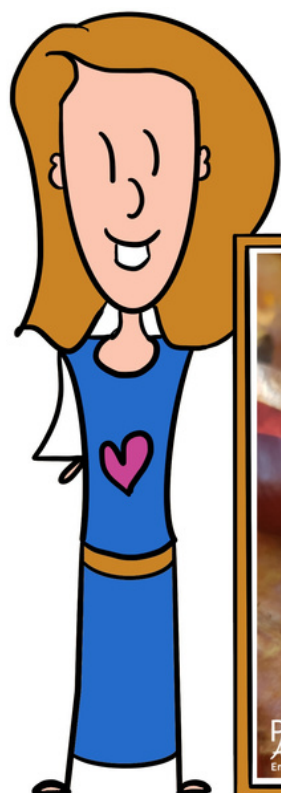
Stappenplan en Mijlpalen

Module 5



Jouw unieke strategie (M/V)
~ wat werkt voor JOU ~

Empower JOU



Module 1

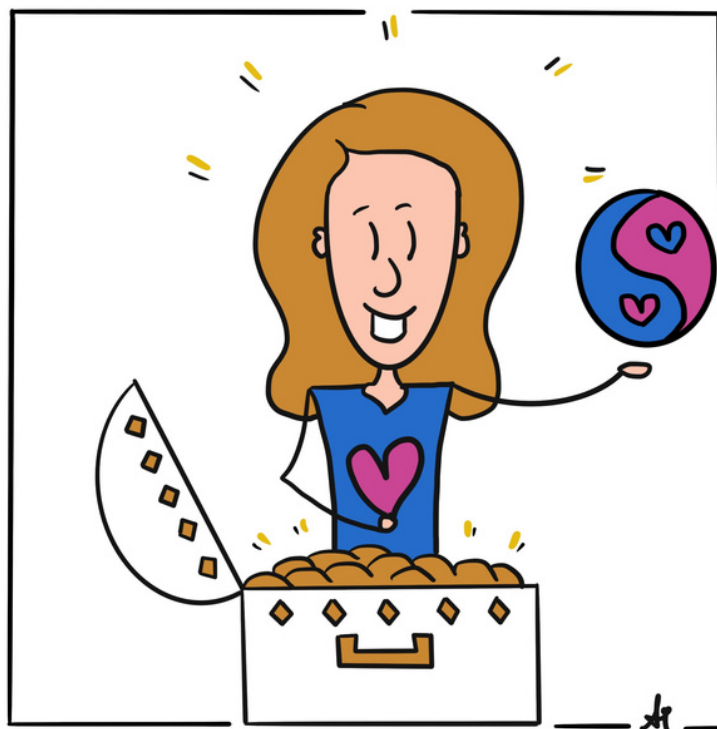


Ontdek:

- Dat jij minstens 12 natuurlijke talenten hebt: Dat jij van nature in een heleboel dingen én goed bent, én er plezier aan beleeft én er mee van betekenis kunt zijn voor anderen = jouw GOUD

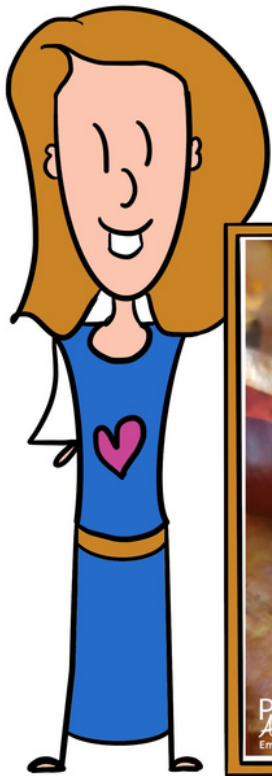
Leer :

- Jouw natuurlijke talenten (GOUD) opsporen volgens de 'Kracht, Plezier & Betekenis' - methode uit de Positieve Psychologie
- Talenten zien in 'werkwoordvorm', zodat je ook direct weet hoe je je talenten dagelijks in kunt zetten.



"Find joy in discovering what makes your soul happy"

Empower JOU



Module 2

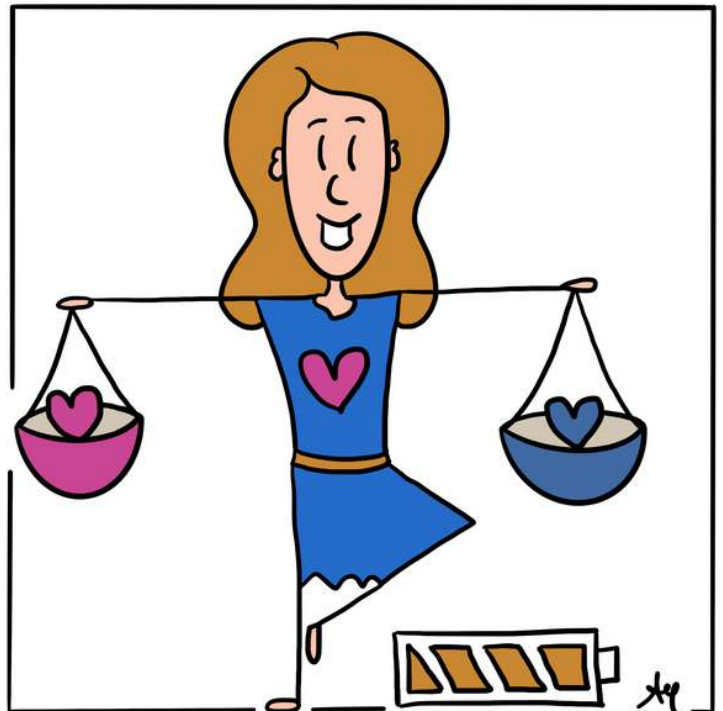


Ontdek:

- Dat jij zowel mannelijke als vrouwelijke energie in jou hebt
- Hoe jij deze energie met elkaar in balans kunt brengen
- wat jouw kernwaarden zijn

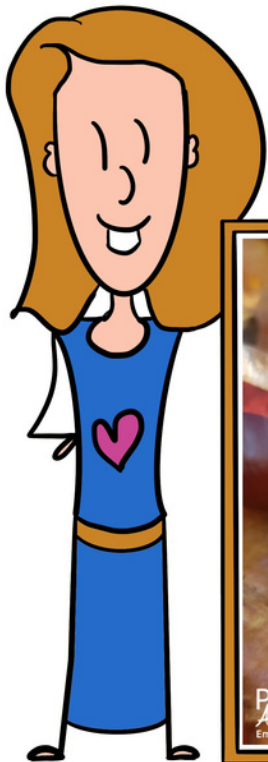
Leer :

- Het verschil in mannelijke en vrouwelijke energie
- Hoe je jouw talenten kunt zien als 'mannelijke en vrouwelijke' kracht
- Hoe jouw kernwaarden jouw balans ondersteunen



"Balance is the key to success"

Empower JOU



Module 3

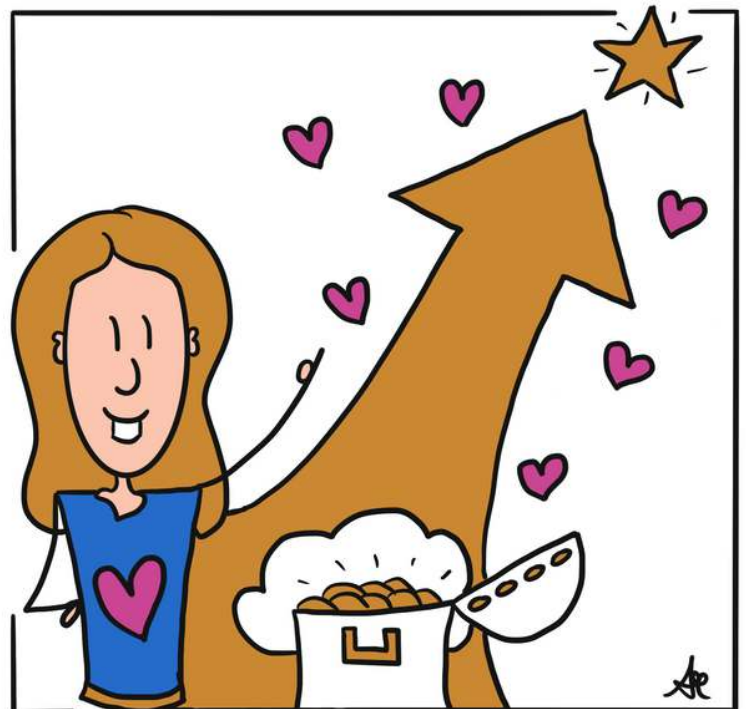


Ontdek:

- Hoe jij - vanuit jouw GOUD - op je allerbest bent
- Hoe jouw 'allerbeste toekomst' er uit ziet als jij je GOUD in zet
- Wat jij mag doen om daar naar toe te werken

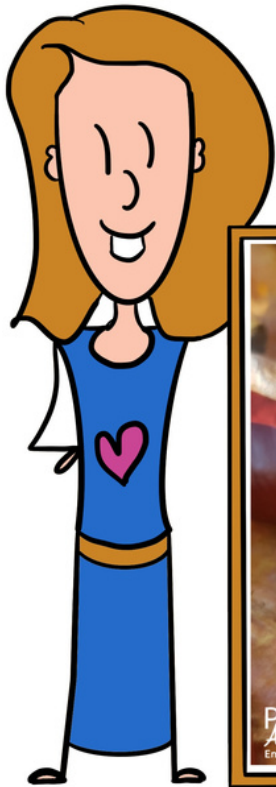
Leer :

- Hoe jij je ~ vanuit je Hart ~ kunt focussen op jouw allerbeste toekomst
- Het verschil voelen tussen 'Hoofd en Hart'
- Hoe je eerst je Hart en dan je Hoofd inzet voor een optimale uitkomst



"Follow your Heart and take your brain with you"

Empower JOU



Module 4

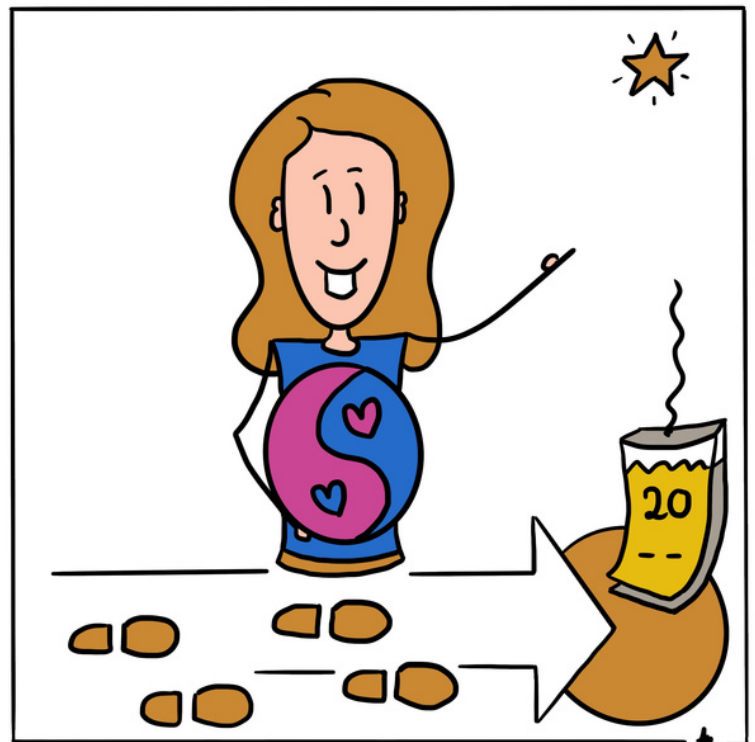


Ontdek:

- De kracht van mijlpalen en het steeds opnieuw laten ontstaan van de 'next best step'
- Hoe jij vanuit jouw GOUD jouw focus bepaalt

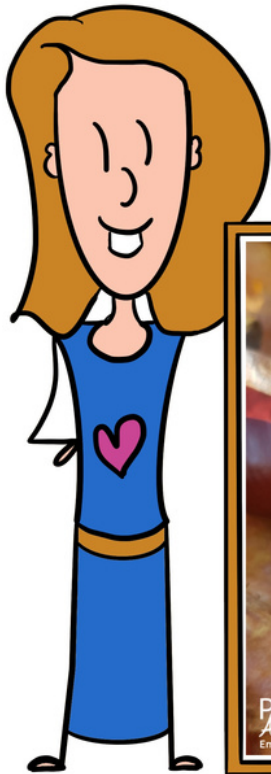
Leer :

- Hoe jij je eerste concrete stappen zet richting jouw allerbeste toekomst
- Hoe jij dagelijks de focus op jouw plan kunt houden
- Hoe jij je 'next best step' herkent



"A little progress each day, ends up in big results"

Empower JOU



Module 5

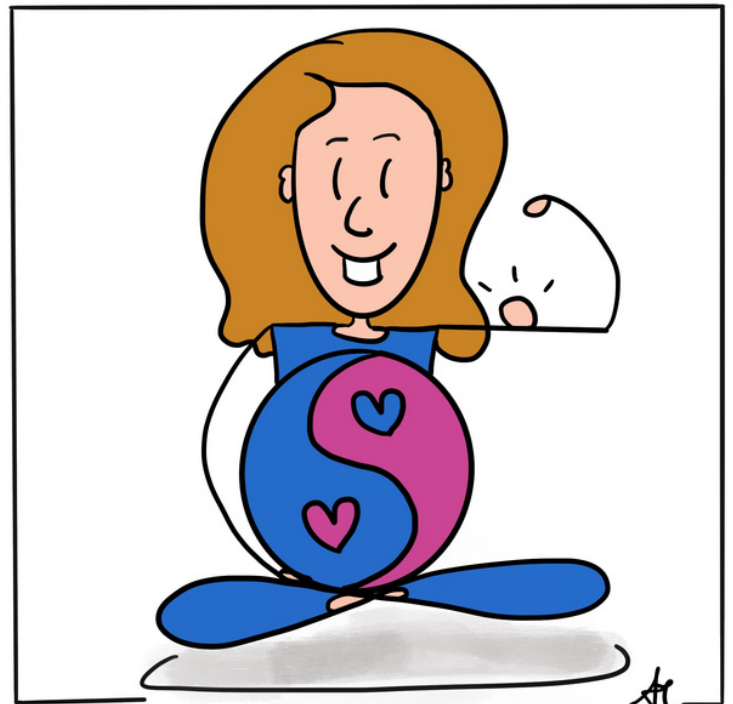


Ontdek:

- Dat je met jouw mannelijke en vrouwelijke talenten jouw eigen unieke strategie kunt creëren waarmee je elke vraag en uitdaging aankunt
- Wat werkt voor JOU (nb: niet 'wat hoort', maar 'wat werkt')

Leer :

- Wat het allerbeste werkt voor JOU
- Hoe jij dagelijks en met plezier aan jouw stappenplan en allerbeste toekomst kunt werken
- Bijsturen, evalueren en reflecteren vanuit jouw eigen GOUD



"The best project you will ever work on... is YOU!"

Empower JOU

10 weken lang:

- 5 modules met opdrachten

5 live coaching momenten - 4x 1,5 uur en 1x 3 uur voor het tekenen van het Toekomstplan

Online leeromgeving met uitleg in tekst en video's

Werkboek met alle oefeningen en opdrachten

Tijdsinvestering:

- ~ 1 a 2 uur per week aan 'huiswerk' naast de coaching momenten

Financiële investering:

- ~ 2400 euro ex BTW

Inclusief het Empower JOU online programma voor persoonlijke ontwikkeling: 'Ruim je hoofd op en maak ruimte voor je Hart' (twv. 347 euro)

nb: Locatie en reiskosten in overleg

Contact

Met vragen of behoefte aan sparren over de mogelijkheden, het plannen van workshopdata, etc: neem contact met me op via info@puur-anne.nl of app me om een belafspraak te maken via: [06-23135528](tel:06-23135528).

Ik kijk uit naar een fijne samenwerking, vol empowerment van mooie mensen in de zorg, het onderwijs en de hulpverlening!

met vriendelijke groet,

Anne Abrams-Merkus

