Empower JOU

# Brochure

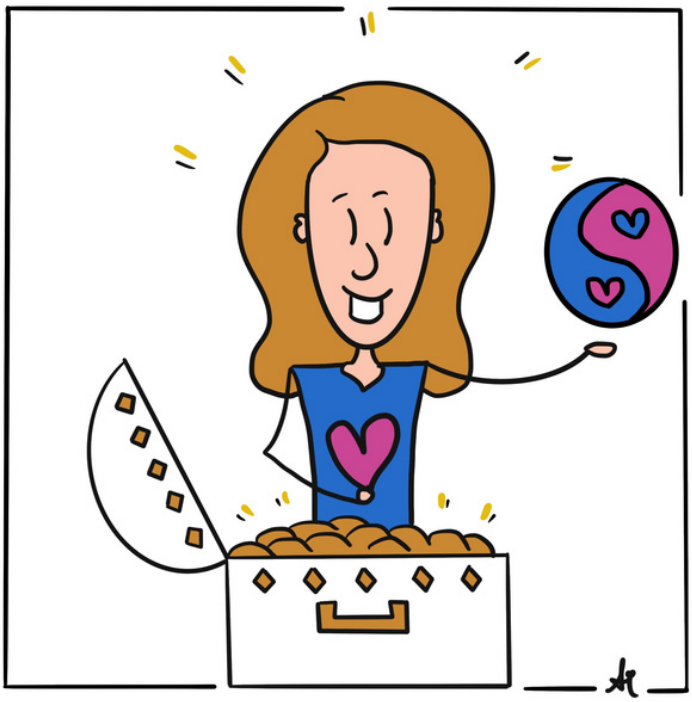
~ Loopbaancoaching ~

## ‘Maak jouw Gouden Toekomstplan’

Anne Abrams - Merkus

# Loopbaancoaching

## 'Maak jouw Gouden Toekomstplan'

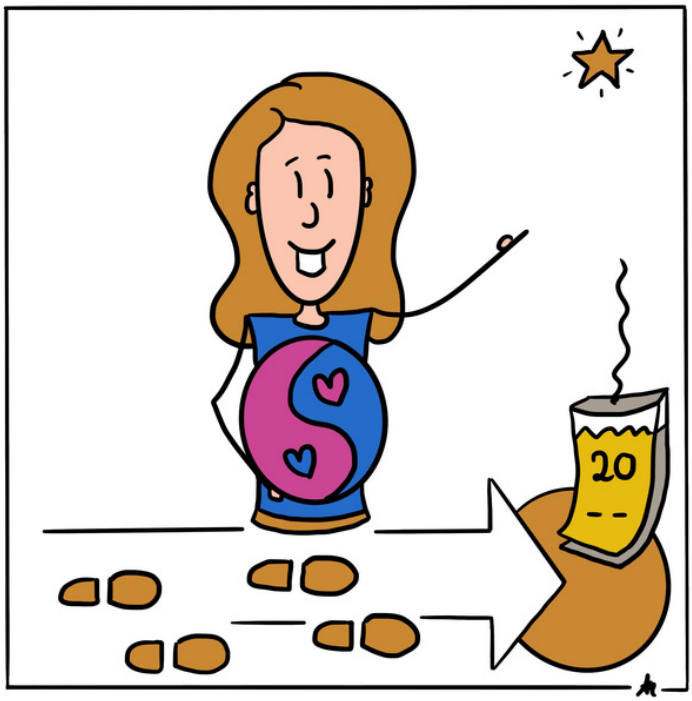


Tijdens dit traject:

~ 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

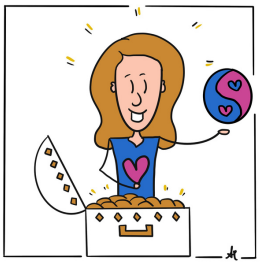
# Voor wie?

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

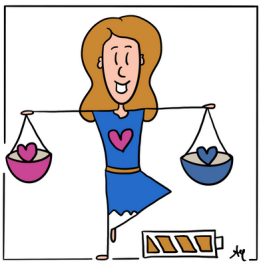
# Inhoudsopgave


Module 1



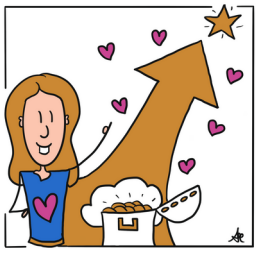
Ontdek jouw GOUD (M/V)

Module 2



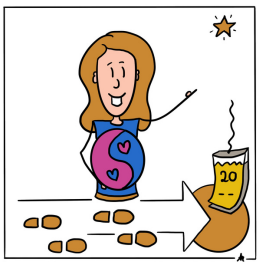
Balans in mannelijke en vrouwelijke energie

Module 3



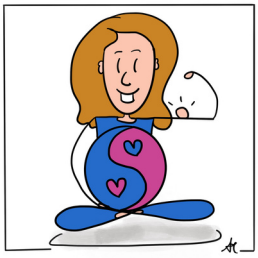
Jouw Gouden Toekomstplan

Module 4




Stappenplan en Mijlpalen

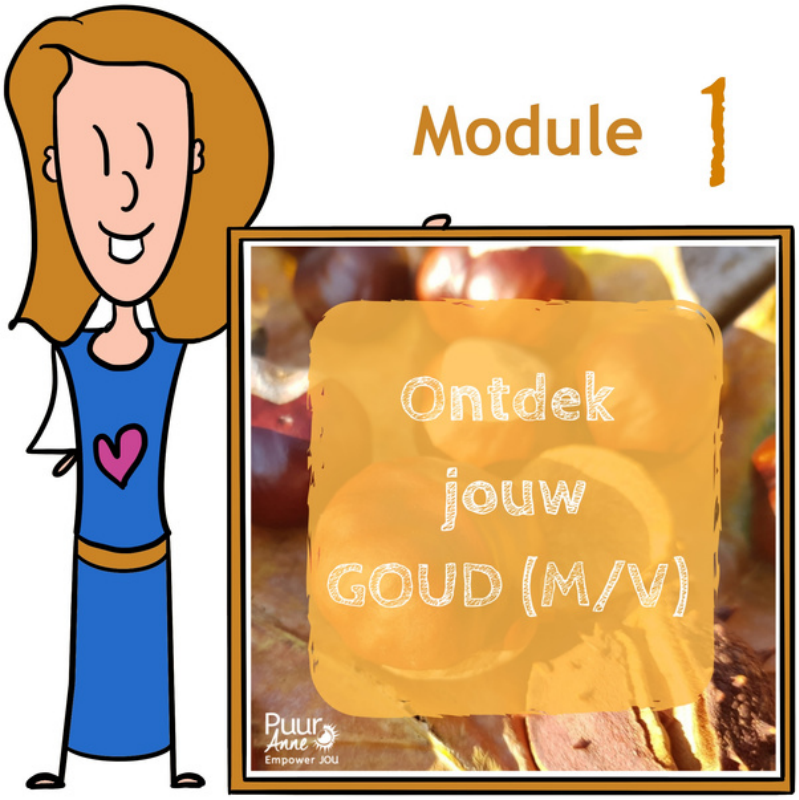
Module 5



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


Puur Anne
Empower JOU

# Empower JOU



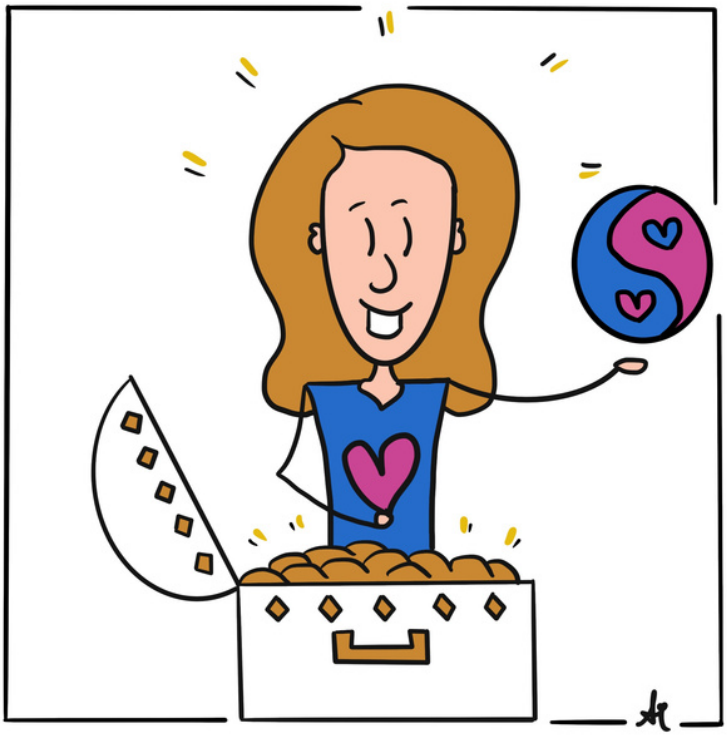

## Module 1

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

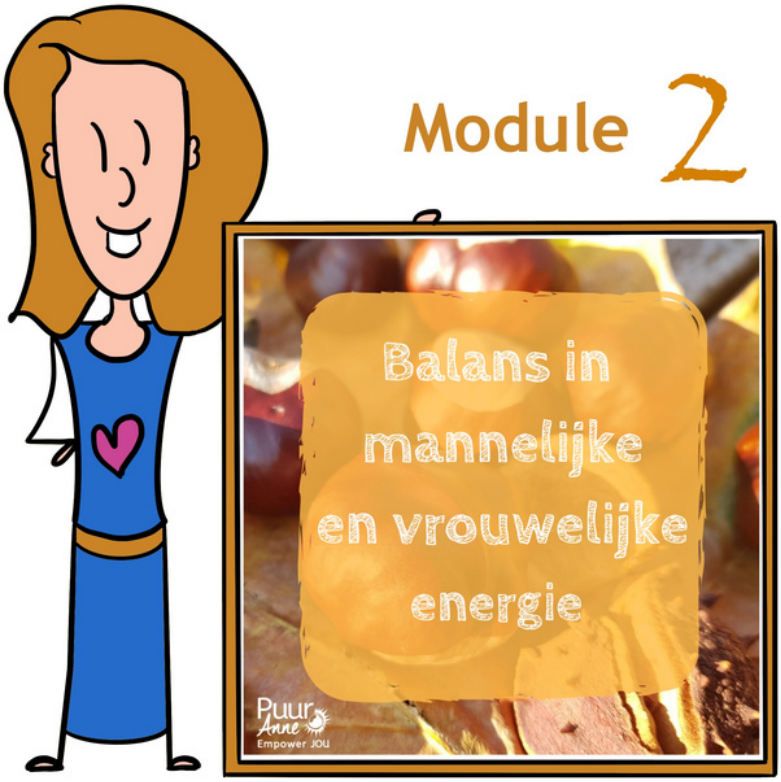
Leer :

- 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



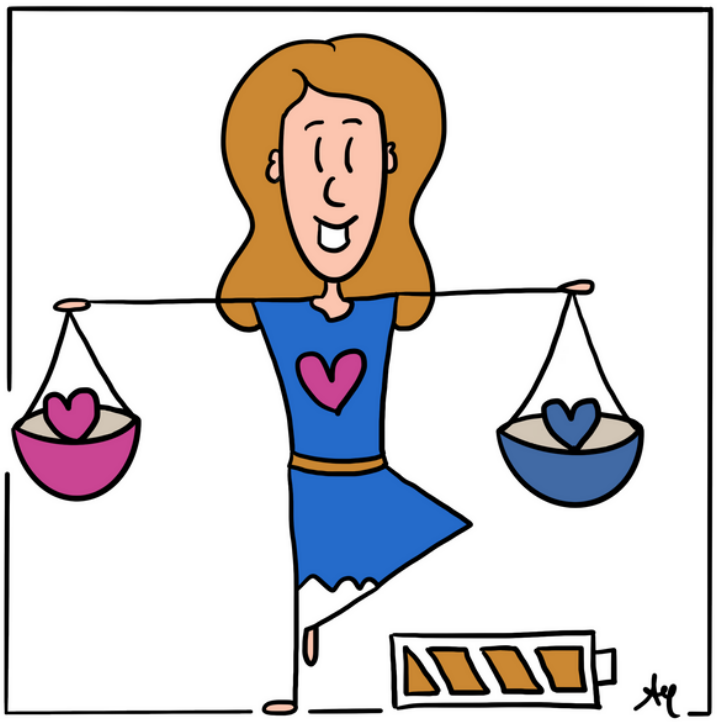

## Module 2

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

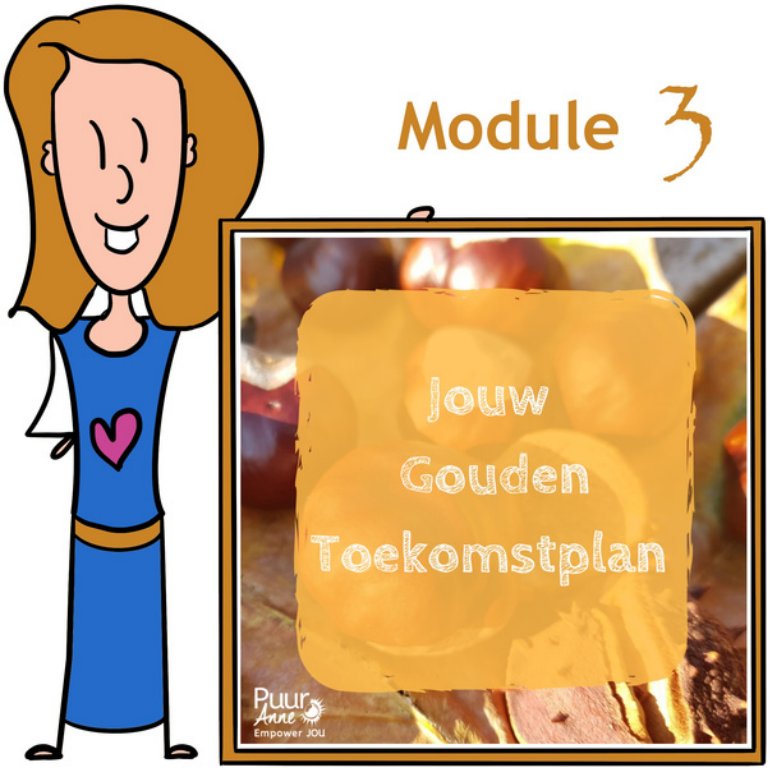
Leer :

- 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



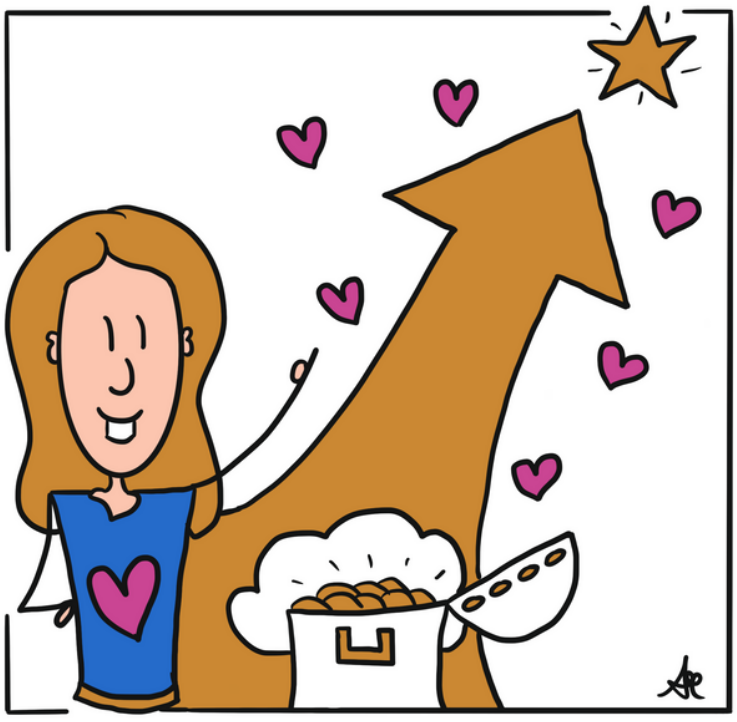

## Module 3

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

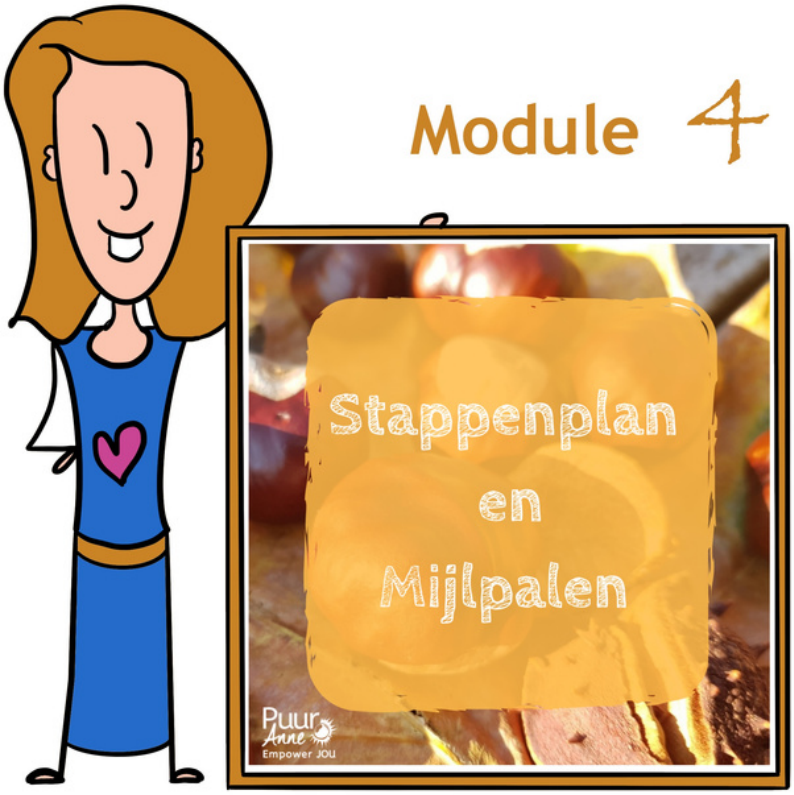
Leer :

- 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



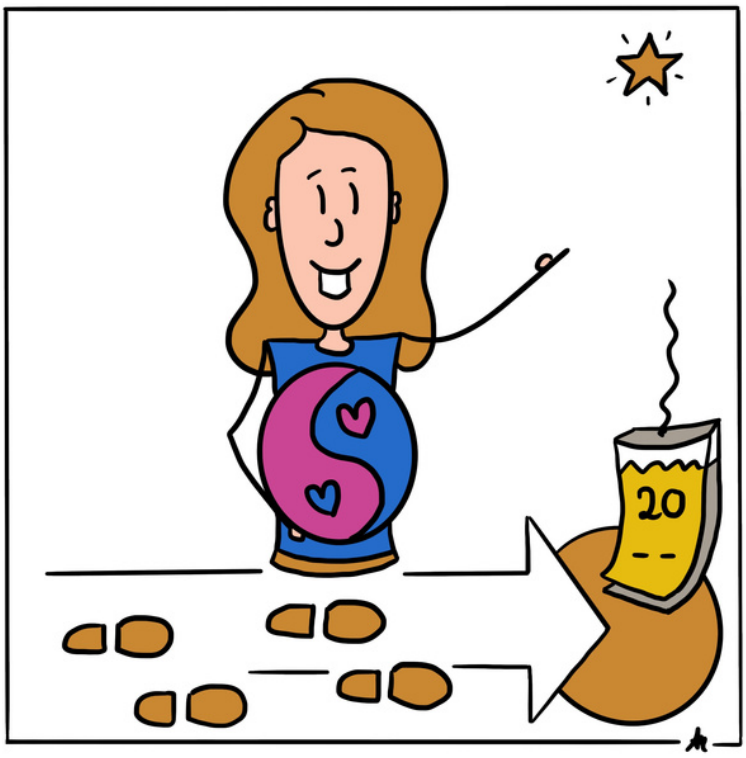

## Module 4

Ontdek:

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

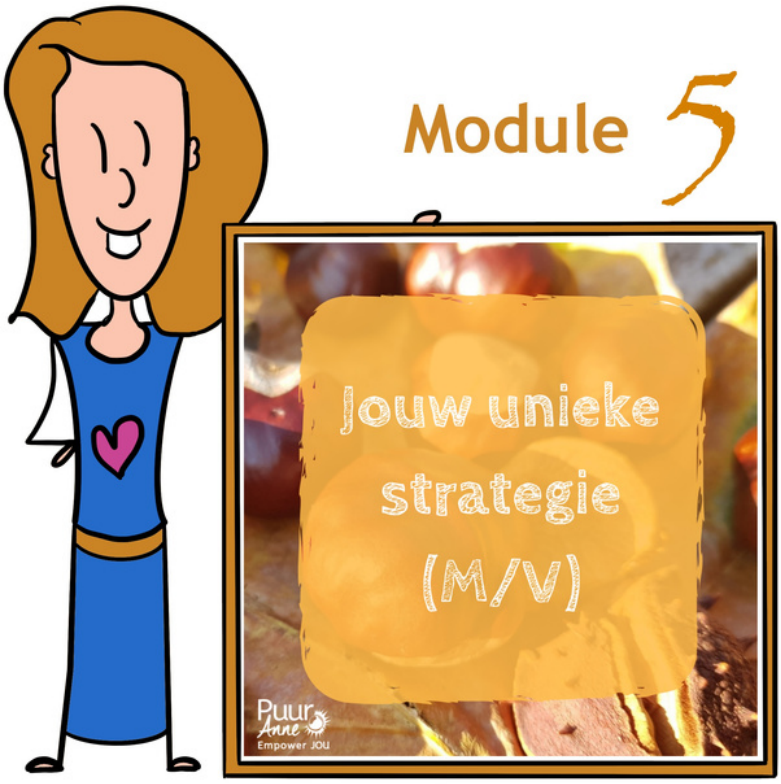
Leer :

- 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



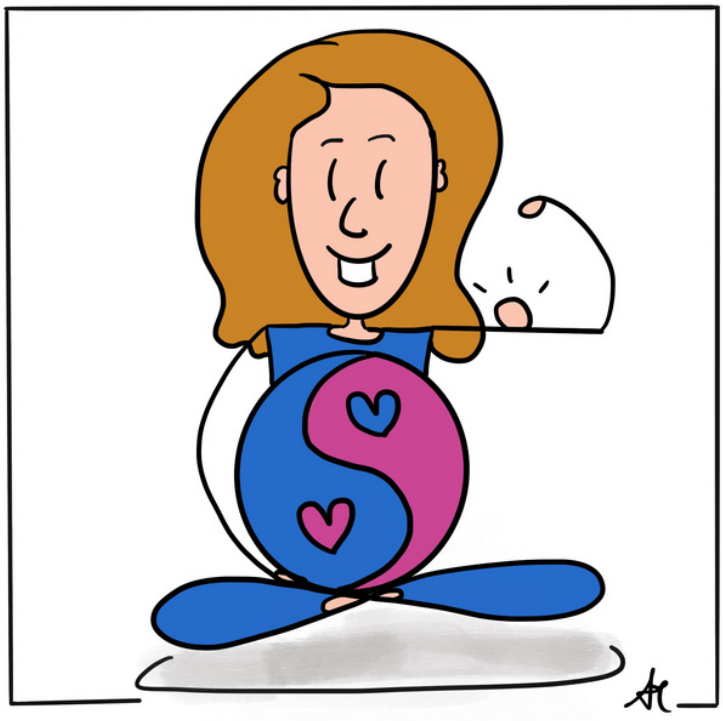

## Module 5

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