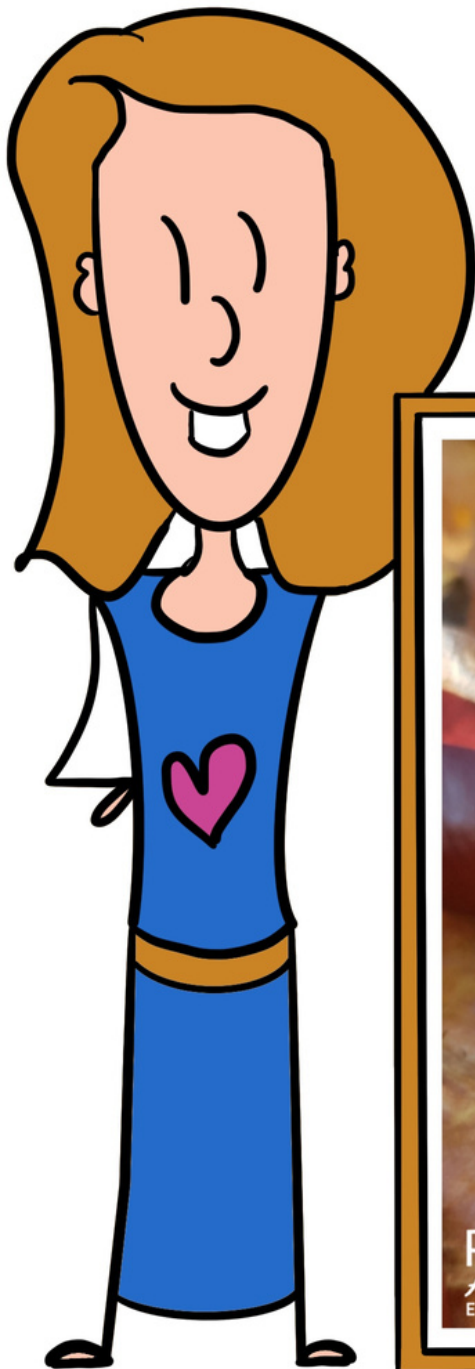


Empower JOU

Brochure



Coachingstraject
'Van klacht
naar Veerkracht'



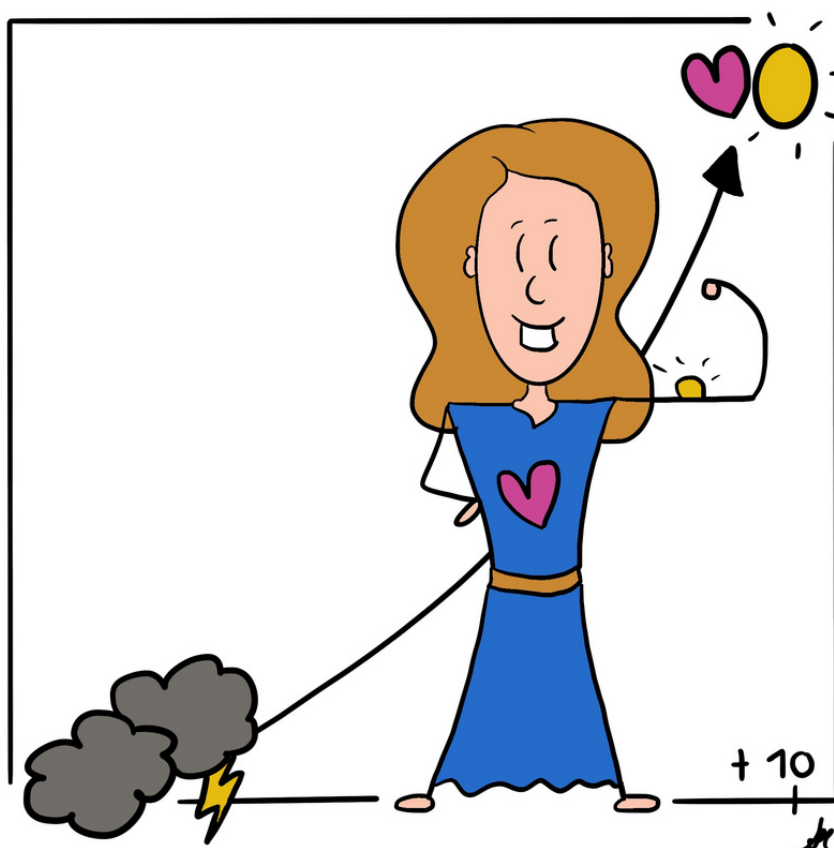
Anne Abrams - Merkus

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



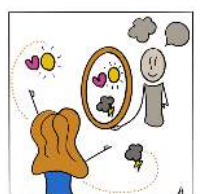
De kracht van helpende
en storende gedachten

Module 3



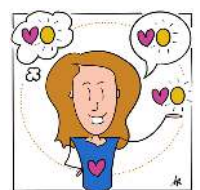
Doorzie je patronen en begrijp
je ware wensen en lasten

Module 4



De ander als spiegel

Module 5



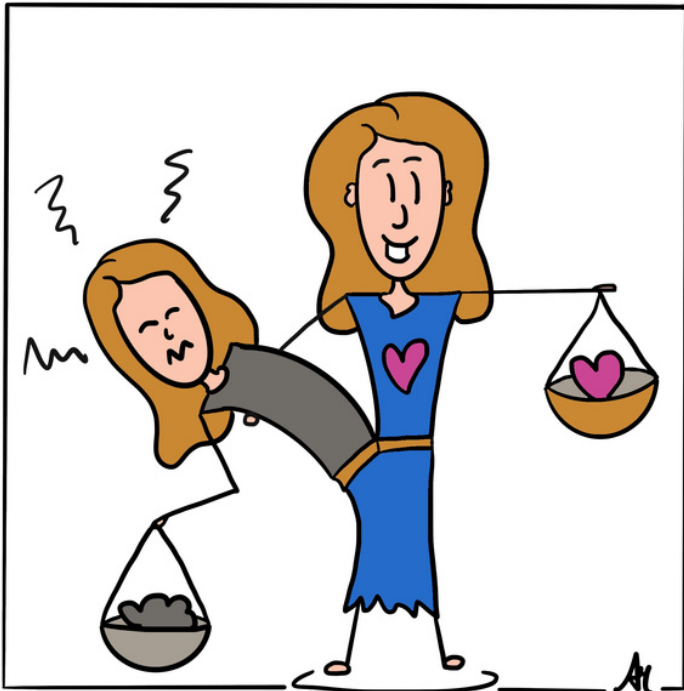
Breng je 'denken, praten, voelen
en doen' op 1 lijn

Module 6



Nieuwe blik, nieuwe keuzes

'Van klacht naar Veerkracht'

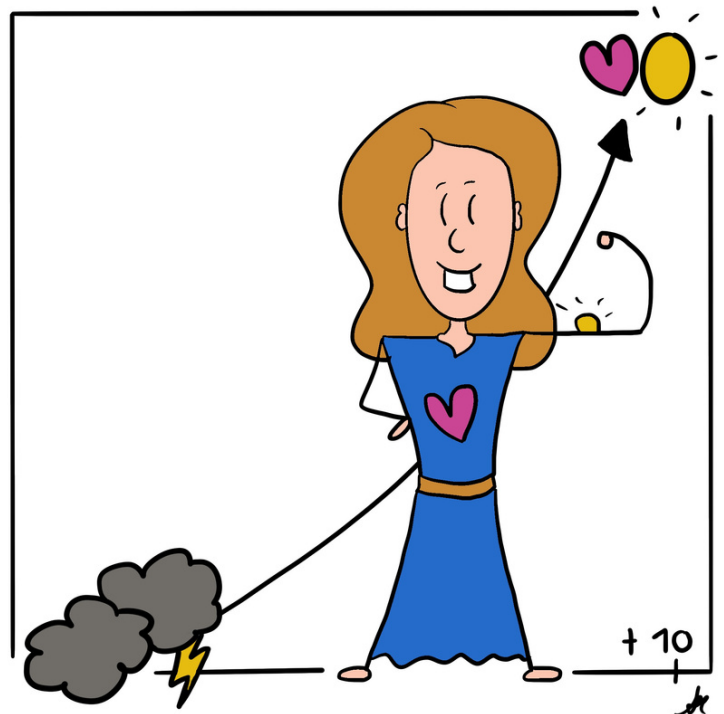


Tijdens dit traject:

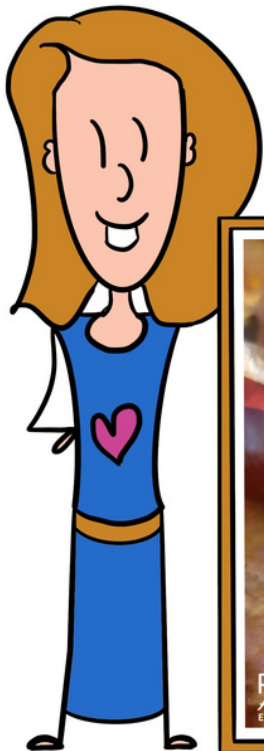
- ~ Leer je hoe je ruimte maakt in je hoofd, door je storende gedachten aan te pakken en op te ruimen en je energiegevers voorrang te gaan geven
- ~ Leer je hoe je saboterende patronen herkent en doorbreekt
- ~ Leer je hoe je omgaat met meningen en oordelen van anderen (ontdek welke boodschap je hier 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

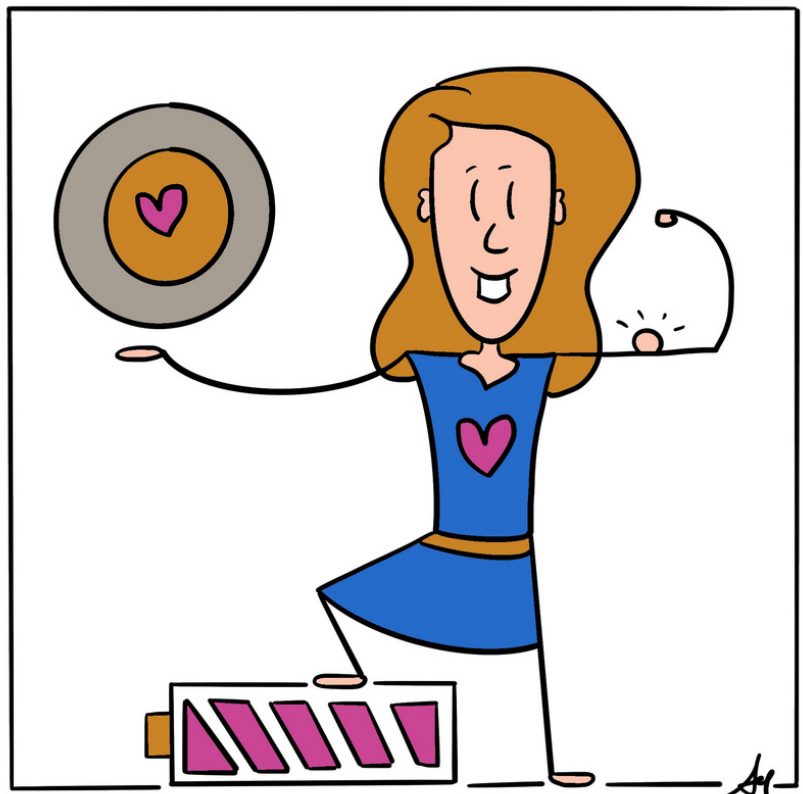


Ontdek:

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

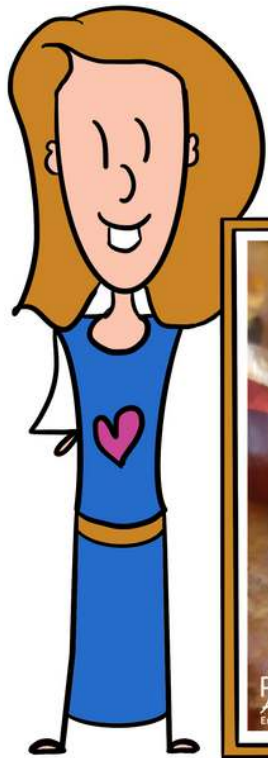
Leer :

- 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

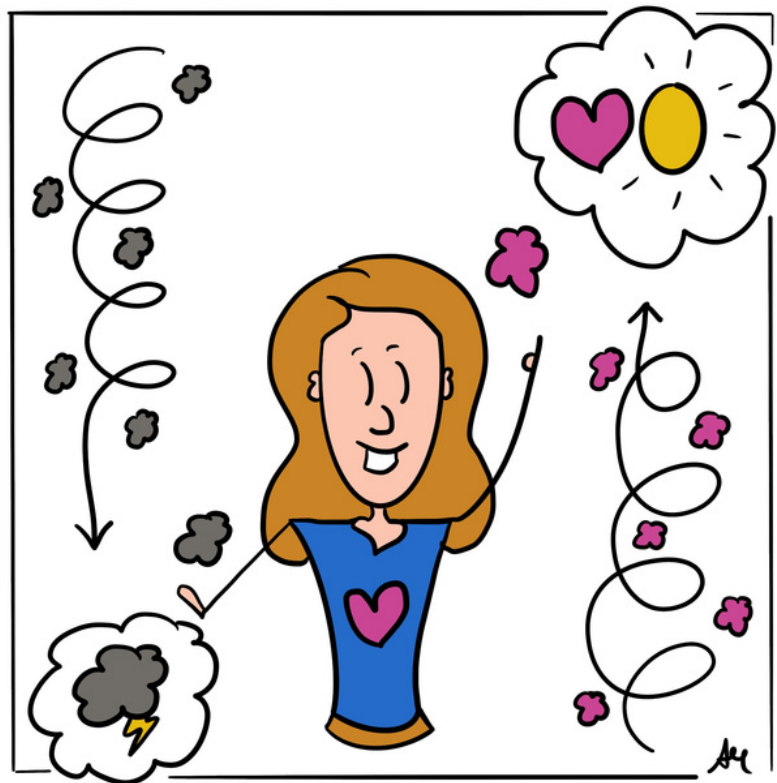


Ontdek:

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

Leer :

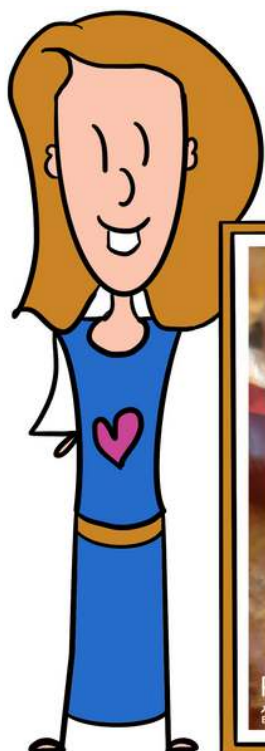
- Omgaan met jouw storende gedachten
- Je helpende gedachten voorrang geven
- Hoe je met je gedachten bewust invloed kunt uitoefenen op je gevoel en gedrag



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

Empower JOU

Module 3

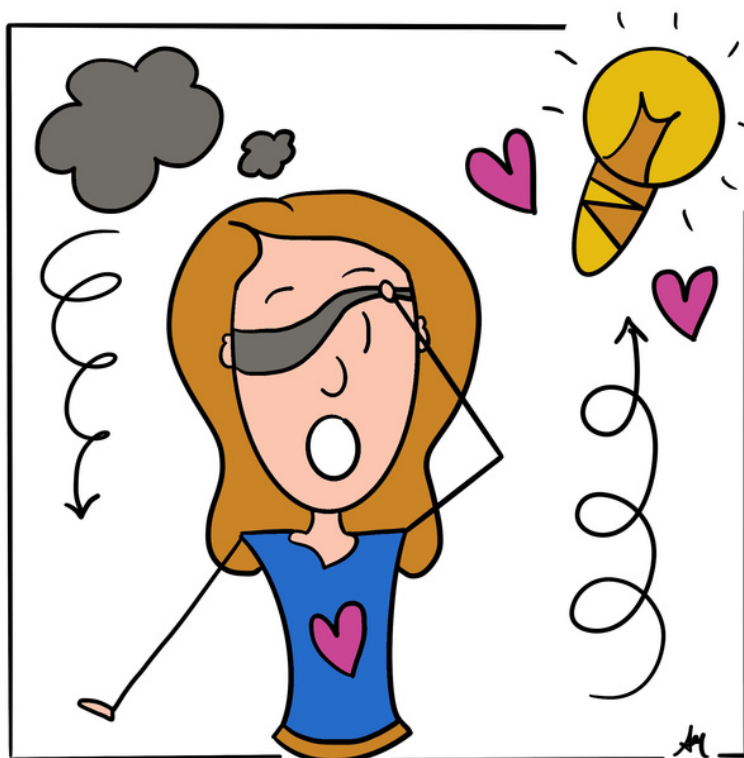


Ontdek:

- 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 :

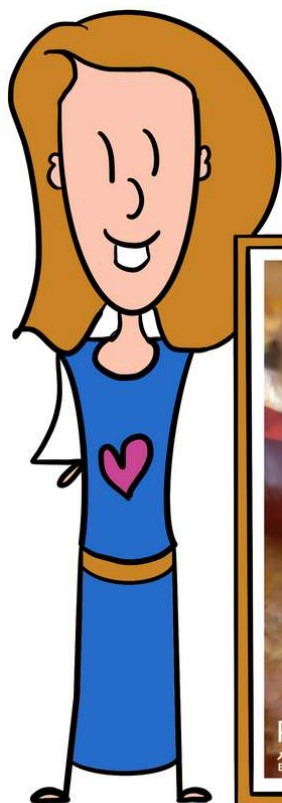
- Jouw patronen zien en je gedrag begrijpen
- Hoe je jouw patronen kunt doorbreken door te werken met de unieke Empower JOU (M/V) formule
- Hoe jij je mannelijke en vrouwelijke energie voor jezelf kunt inzetten



"Get out of your OWN way!"

Empower JOU

Module 4

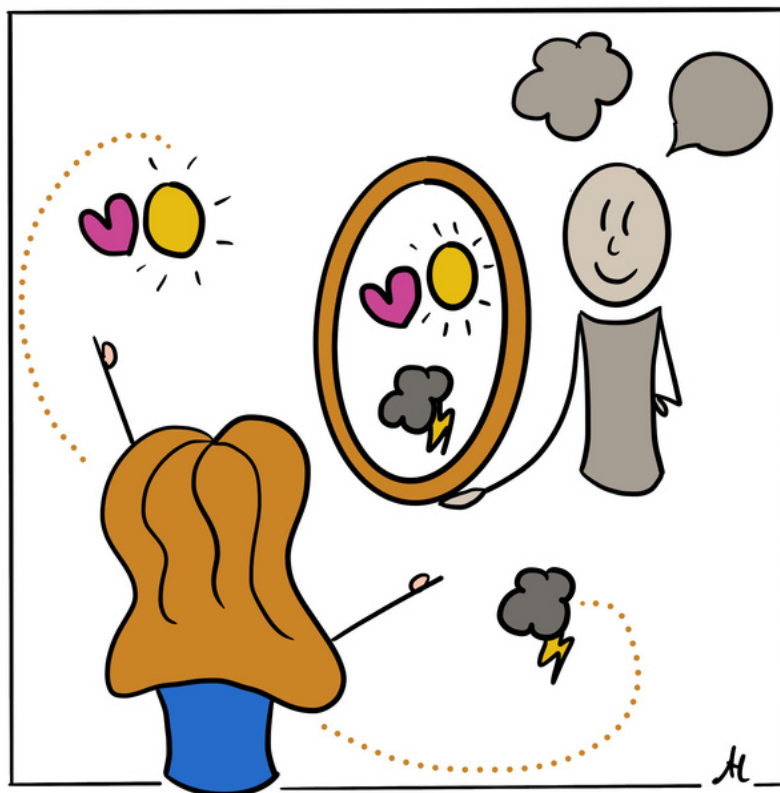


Ontdek:

- 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

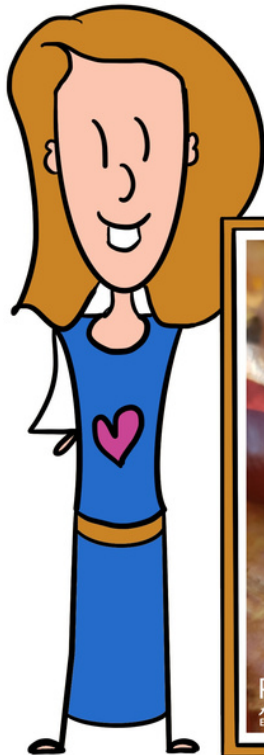
Leer :

- 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

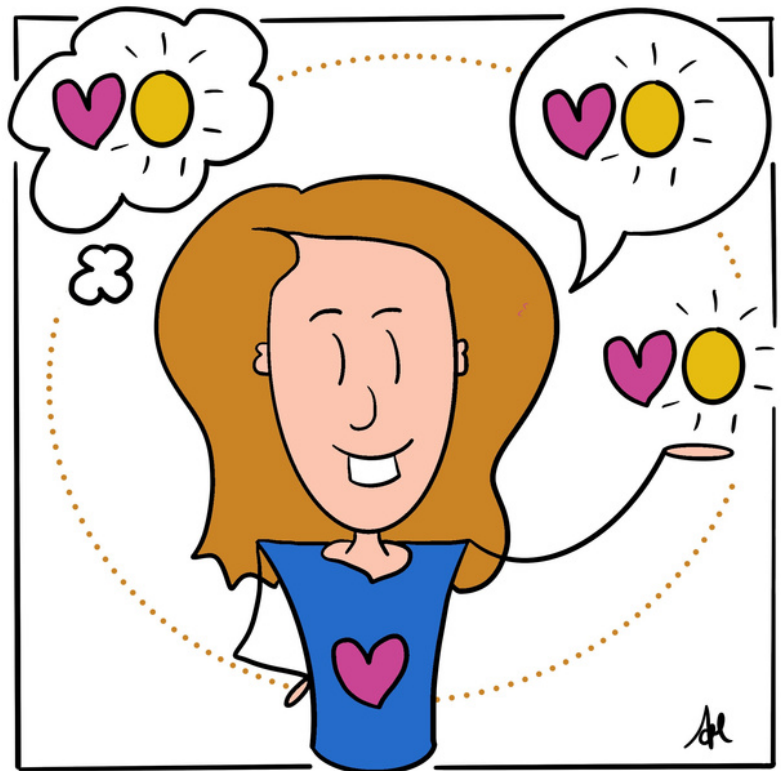


Ontdek:

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

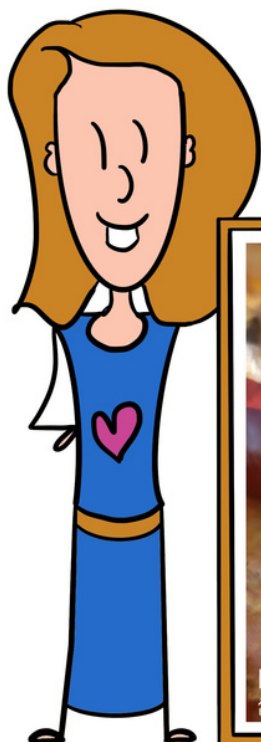
Leer :

- 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

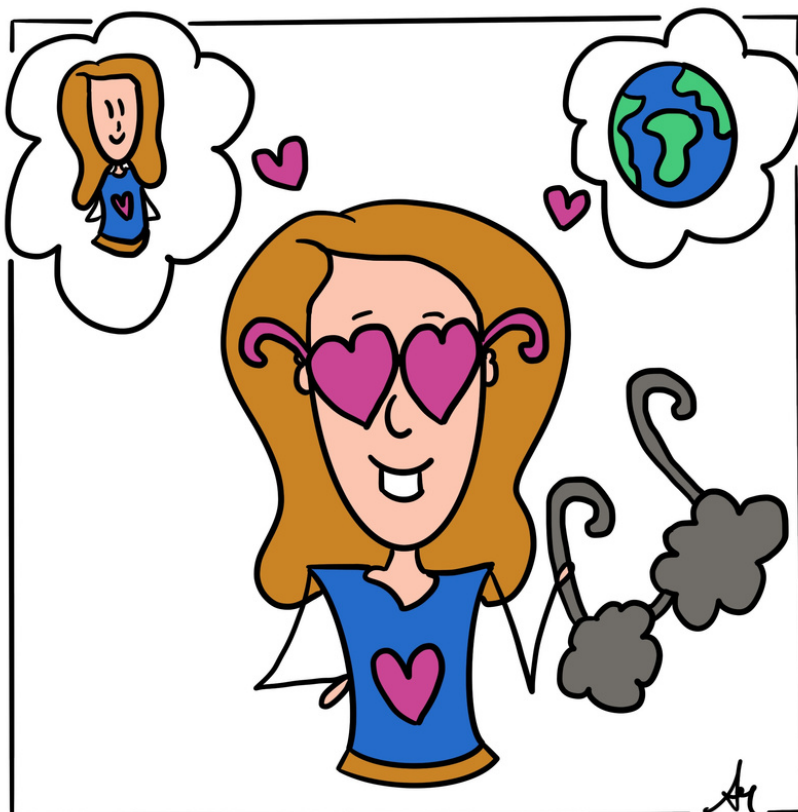


Ontdek:

- 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)

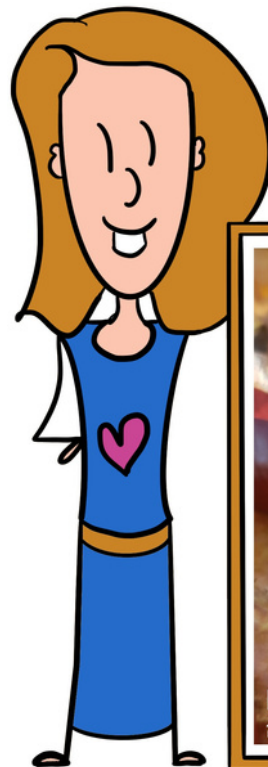
Inclusief:

- ~ 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.