

Coaching 1 op 1

De moeilijkste vraag die er is: wie ben je écht?

Het lijkt een simpele vraag, maar voor veel mensen is het één van de lastigste om te beantwoorden. Tegelijk is het een vraag die alles bepaalt: hoe je werkt, welke keuzes je maakt en hoe je je daarbij voelt.

In een coachingstraject gaan we samen op zoek naar jouw **authentieke kern**. Wie ben jij, los van verwachtingen, rollen en patronen? En leef en werk je daar ook echt naar?

We onderzoeken vragen zoals:

- In hoeverre ben je jezelf – en ken je jezelf echt?
- Wat heb jij nodig om met energie en plezier te werken?
- Handel je vanuit jouw eigen drijfveren?
- Neem je verantwoordelijkheid voor je keuzes?
- Wanneer neem jij de regie of juist de leiding?

Je leert steeds meer voelen en handelen vanuit jezelf. Dat geeft helderheid, richting en vertrouwen in je eigen keuzes.

Coaching met paarden

Tijdens dit proces **kan** een bijzondere ‘collega’ ons helpen: het paard.

Hoe goed je gevoelens soms ook probeert te verbergen, je lichaam vertelt altijd het echte verhaal. Paarden zijn daar extreem gevoelig voor. Ze reageren niet op wat je zegt, maar op wat je **werkelijk uitstraalt**.

Het paard spiegelt daardoor eerlijk en zonder oordeel wat er van binnen gebeurt. Het laat zien waar spanning zit, waar kracht zit en waar je misschien niet helemaal trouw bent aan jezelf. Ik help je om deze signalen te begrijpen en te vertalen naar inzichten die je direct kunt toepassen in je werk en dagelijks leven.

Jouw persoonlijke traject

Ieder coachingstraject bestaat uit één of meerdere gesprekken en is altijd **één-op-één**. Samen bepalen we het aantal sessies en de frequentie, zodat het traject goed aansluit bij jouw vraag en tempo.

Ook de locatie stemmen we samen af. De coaching kan op verschillende plekken in Nederland plaatsvinden.

Wil je ontdekken wat er gebeurt wanneer je écht vanuit jezelf gaat leven en werken? Neem dan gerust contact op om de mogelijkheden te bespreken.