

Coachtraject 'Het stuur in handen': Stilstaan bij jezelf in groepsverband

Herken je dit?

- Je wilt een nieuwe stap in je ontwikkeling maken, maar wat en hoe?
- Je voelt je overspoeld, maar weet niet hoe je het tij kunt keren
- Je wilt meer ontspanning, maar hebt voortdurend dat opgejaagde gevoel
- Je staat altijd klaar voor een ander, zelf kom je nauwelijks aan bod
- Je wilt vriendelijk leiding geven, maar voelt je een controleur
- Je doet je best, maar van binnen hoor je: 'het is niet goed genoeg'.

Je doet dingen waar je niet achterstaat. Of je laat dingen liggen, die je wel wilt maar niet aanpakt. Het zijn patronen waar je in zit.



Illustratie Luc Poorthuis

Coachtraject 'Het stuur in handen'

Je hebt zin om eens in een inspirerende groep en omgeving stil te staan bij jezelf. Los van de hectiek van alle dag. In dit traject verken je kanten in jezelf die je veel of juist weinig inzet in je leven. Je ontdekt hoe deze kanten of 'ikken' jouw patronen in stand houden. Je leert hoe je meer grip kunt krijgen op alle gedachten en gevoelens die bij deze 'ikken' horen. Op een speelse manier, met behulp van de methodiek van voice dialogue, ga je op verkenning. Er ontstaat diepgang. Je krijgt meer 'het stuur in handen' in je eigen leven, in werk en privé! Het traject bestaat uit: een individueel startgesprek, een tweedaagse in groepsverband met een gevarieerd programma, een individueel coachgesprek na de training.

Wat levert het je op?

- Een dosis zelfinzicht en ruimte voor plezier en ontwikkeling
- Inzicht in het ontstaan van en waardering voor jouw 'ikken'
- Meer regie over je gevoelens en over situaties in je werk en privé
- Een effectievere en positievere omgang met anderen.

Door wie?

Alyce Zandbergen en Yvonne Heus zijn beiden opgeleid als facilitator Voice Dialogue. Alyce en Yvonne hebben ruime ervaring in het coachen van mensen in en rond het onderwijs en in het geven van trainingen (VVE, BaO, VO) waarin o.a. coachvaardigheden en persoonlijke ontwikkeling centraal staan. Hun werkwijze is persoonlijk, creatief, praktisch en speels. Zie voor uitgebreide CV www.burospring.nl.



Alyce en Yvonne

Waar, wanneer?

Data: Tweedaagse op 10 en 11 oktober 2019 van 9.30 tot 16.30 uur. Startgesprek en coachgesprek in overleg. Extra coachgesprekken zijn mogelijk.

Locatie: omgeving Utrecht

Kosten: € 795,- (excl literatuur à € 26,95). Extra coachgesprek: € 180,-

Literatuur: Ik (k)en mijn ikken, K. Brugman, J. Budde, B. Collewijn, isbn 9789058715241

Deelnemers: minimaal 6, maximaal 8

Inschrijven: via yvonne@burospring.nl of alyce@burospring.nl

Tijdsinvestering: 24 uren (17 contacturen, 7 uren vakliteratuur en reflectieopdrachten)