

De Coachweg

Within Reach biedt korte en lange coachtrajecten aan om je binnen en buitenwereld op elkaar af te stemmen. De lengte van het traject is afhankelijk van wat jij wilt, wat jij nodig hebt en wat jouw wensen zijn. Bij de korte trajecten gebruik ik vaak het 'lopen over het Enneagram' met als thema's bewustzijn, vrijheid, je proces of innerlijk kind. Bij langere trajecten duik ik diep in de persoon die je bent of eigenlijk: zou kunnen zijn. Het onderscheid in de soorten coaching is bedoeld om jou te helpen om te bepalen wat je nodig hebt. Neem gerust contact met mij op als je het zelf moeilijk vindt om te beslissen.

Prijs: € 50,00 per uur. Voor 1 1/2 uur € 70,00.

Kruispunt coaching: één sessie

Je staat op een kruispunt in je leven. Je vind je weg wel, maar er is iets waar je even doorheen moet om verder te kunnen. In één sessie van 1 1/2 á 2 uur krijg je zicht op dat iets. Het geeft je net dat steuntje in de rug om verder te kunnen.

Verlicht mijn weg coaching: 3 a 4 sessies

Je hebt het nodig dat iemand een stukje van je weg met je meeloopt:

- om een verandering in je leven waar je nu voor staat in beweging te zetten;
- om je te leren omgaan met veranderingen, waar midden in zit: op je werk, in je relatie of met familie perikelen;
- om je inzicht te verdiepen in het hoe en waarom van hetgeen er om je heen gebeurt;
- om te ontdekken hoe jij het beste die veranderingen kunt leiden, in plaats van ze leidzaam te ondergaan.

In 3 tot 4 sessies van 1 1/2 á 2 uur help ik je op weg en krijg jij de gelegenheid orde op zaken te stellen.

Diepte coaching: 6 tot 12 sessies

Via de methode van Enneagram Integratie Kunde (EIK coaching) leer je jezelf diepgaand kennen. Je ontdekt:

- dat het karakter dat je nu van jezelf kent, niet je ware zelf is;
- welke gedragspatronen je in je verleden hebt aangeleerd, die je nu in de weg zitten;

- welke emoties en kernovertuigingen daarmee gepaard gaan;
- dat de persoon die je nu kent, niet het deel van jezelf is waar je grootste kracht zit.

Het EIK coaching traject begeleidt je naar de diepere delen van jezelf. Daar waar je grootste kracht zit. Die kracht leggen we bloot en krijg jij in handen. Het resultaat is dat je een diepgaand inzicht krijgt in jezelf en je kwaliteiten. Door het verwerken van emoties en beperkende overtuigingen, die we tijdens het traject tegenkomen, verruimt je innerlijk zich. Gedurende het traject komt je innerlijke kracht steeds meer naar buiten, waardoor jouw unieke manier om je leven te leiden zich steeds duidelijker manifesteerd.

Afhankelijk van wat we tegenkomen en hoe diep jij wil gaan kan een EIK coach traject 6 tot 12 sessies van 1 1/2 uur in beslag nemen. Er zit meestal tenminste twee weken tussen de verschillende sessies.

Prijs: € 50,00 per uur. Voor 1 1/2 uur € 70,00.