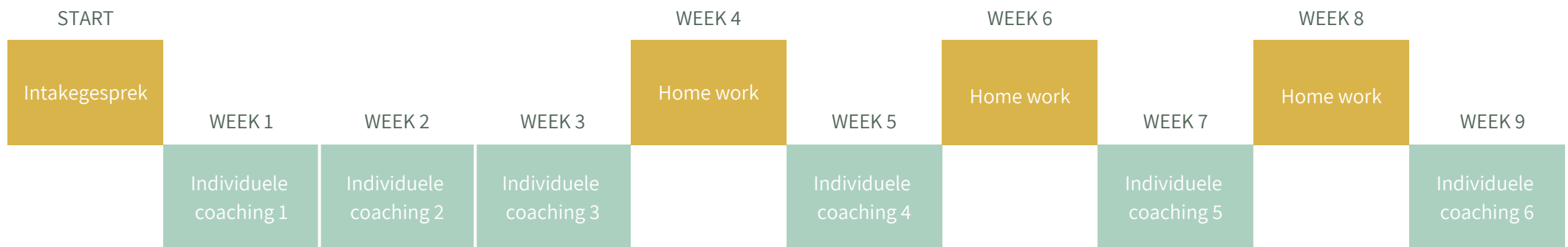


Tijdslijn Individuele coaching: 6 sessies in 9 weken

(Een individuele coachingsessie duurt ongeveer 1u30 - "Homework" zijn opdrachten die je zelf uitwerkt)



START	Kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek weet jij of je met me wilt werken of niet. Als je beslist om de stap te zetten ga je voor je engagement. Als ik je niet kan helpen, zal ik dit ook eerlijk aan je zeggen.
WEEK 1	Tijdens je eerste individuele coaching leggen we samen je algemeen doel vast. Ik leg je de functie uit van het brein en hoe jij je mentale vermogen kunt optimaliseren.
WEEK 2	We verfijnen je doel. We starten met een nulmeting en bekijken de eventuele 'struikelblokken en/of ontwikkelingsgebieden'.
WEEK 3	Je stappenplan wordt concreter opgesteld. Je werkt aan jouw toekomstbeeld. We bekijken welke invloeden de universele wetten hebben op jou.
WEEK 4	Opdrachten zelf uitwerken (je talenten, universele wetten, veerkracht, stappenplan).
WEEK 5	Toetsen van afspraken en plan (Aanscherpen van het plan, analyse van de fundamenteën en de 5 pijlers van veerkracht).
WEEK 6	Opdrachten zelf uitwerken. Je zet plannen om in concrete acties (gedragsanalyse, netwerking, positieve mindset).
WEEK 7	Metten waar we staan. Welke ontwikkelingsgebieden hebben nog meer aandacht nodig? (leiderschap, communicatie, time mgt, stress, work/life balance).
WEEK 8	Opdrachten zelf uitwerken (aandacht voor specifieke ontwikkelingsgebieden).
WEEK 9	We nemen de nulmeting erbij en bekijken de stappen die je gezet hebt en hoe ver je nu van je doel bent. Als je dat wenst spreken we een opvolgingstraject af.

Prijs 6 sessies:

€ 750,00 (Intake + 6 coaching sessies + 3 homework)

[BOEKEN](#)

Prijs mentoring:

€ 125,00 (1 sessie)

Heb je nood aan een klankbord? Ben je even de weg kwijt? Wens je een mentoring? Dat kan.

[KLIK HIER](#)

Wens je een vrijblijvend adviesgesprek?

[KLIK HIER](#)