



Het beste wat je kunt zijn, is je beste zelf

Uit onderzoek komt naar voren dat mensen die gebruik maken van hun sterke kanten meer zelfvertrouwen hebben, zich competentier voelen, vaker hun doelen realiseren en lekkerder in hun vel zitten en tevreden zijn.

Personal coaching traject: "Zet je sterke kanten in"



Een personal coaching traject van drie sessies waarin jij jouw sterke kanten beter leert kennen, en inzetten in je dagelijks leven zowel privé als in het werk.

Sterke kanten

Iedereen heeft positieve eigenschappen, maar niet iedereen weet wat zijn of haar sterke kanten zijn. Sterke kanten hebben invloed op hoe je denkt, voelt en je gedraagt.

Uit onderzoek blijkt dat als je jouw sterke kanten beter

kent en meer gebruikt, je gelukkiger en succesvoller bent. Je kan ze gebruiken om om te gaan met stress en met allerlei uitdagingen in het leven.

Je herkent je eigen sterke kanten omdat ze je energie geven, ze bij je passen en je er goed in bent. Jouw sterke kanten reflecteren wie je bent.

Zij helpen jou om je beste zelf te worden.

Het traject

In dit personal coaching traject gaan we inzicht krijgen in jouw sterke kanten.

Door te oefenen met verschillende opdrachten, ga je ze verder ontwikkelen en meer gebruiken. Sterke kanten kunnen ook doorschieten in je valkuil. Kritisch denken is een voorbeeld van een sterke kant, maar kan doorslaan in negativiteit of piekeren. We zullen ook aandacht geven, hoe je balans in je eigen sterke kanten bewaart.

We sluiten het traject af met je eigen plan hoe je je sterke kanten in blijft zetten en wat je daarvoor nodig hebt.

Investering:

3 sessies één-op-één van 30 minuten

Oefeningen en opdrachten

Na drie maanden een check up hoe het gaat,
en extra tips & tricks

Prijs €115,-

Meer info/ aanmelden:

Natasha Vreede: 06 20932066

sentzcoaching@outlook.com

www.senzcoaching.nl

