



In Bloei

**Een persoonlijk ontwikkeltraject.
Om jouw volle potentieel tot bloei te laten komen.**

*Je mag zijn zoals je bent.
Om te worden wie je bent, maar nog niet kunt zijn.
En je mag het worden op jouw manier en in jouw tijd.*
- Anna Terruwe -



Tot bloei komen

Voel jij dat je niet alles van jezelf inzet. Er meer is. Je voller wilt leven. Sta jij voor een keuze of voel je dat het roer om mag. Wil je meer vanuit vertrouwen, gevoel en stevigheid leven. En is het jouw tijd om tot bloei te komen? Wees Welkom!

Ont-dekken

In dit coaching traject werken we gedurende een half jaar samen aan jouw ontwikkeling. We treffen elkaar één keer per maand in de groep. Je leert daar over jezelf in contact met de ander. Je krijgt meer zicht op je verlangen, dat wat je meer van binnen naar buiten wilt brengen en hoe patronen je daarin kunnen belemmeren. Je neemt de input mee naar huis en maakt daar de vertaalslag naar jouw eigen werk en leven. Tussentijds ontvang je inspiratie en kun je de groep als platform gebruiken om te delen en samen te leren.

De natuur als bron van inspiratie

De natuur is een belangrijk onderdeel in dit traject. Waar passend zullen we de natuur direct opzoeken. Daarnaast komt dit element terug in de opbouw van het traject – het heet immers niet voor niets In Bloei :) – en bij verschillende oefeningen die we doen. Ik nodig je van harte uit om je door de natuur te laten inspireren en te ontdekken hoeveel raakvlakken er zijn tussen de natuur en jouw eigen ontwikkeling.

Begeleiding

Gedurende het traject is er alle aandacht voor jouw individuele proces. Mijn begeleiding is speels, precies, zorgvuldig en verfijnd. Ik durf op een liefdevolle manier scherp te zijn en ik werk graag met wat zich in het moment aandient. Het traject is voor mij ook altijd een verrassing waar ik me vreugdevol in onderdompel.

Wat gaan we dan precies doen?

We maken in de sessies gebruik van proceswerk, creatieve werkvormen, ervaringsgerichte oefeningen, meditatie, lichaamswerk, opstellingen, visualisaties en tal van andere werkvormen. Tijdens het traject word je met één van de andere deelnemers buddy's. Dit geeft je de mogelijkheid om tussentijds te delen en elkaar tot hulp te zijn.

Wat levert dit traject op?

Als deelnemer neem je je eigen persoonlijke vragen mee. Voor de één is dat de eigen patronen en valkuilen kennen. De ander wil juist meer leren luisteren naar lichaam en gevoel of een nieuwe stap maken in het werkende leven. De opbrengst van het programma verschilt daarmee per individu. Over het algemeen werken we samen aan een proactieve houding, zodat je minder reactief met omstandigheden omgaat en meer verantwoordelijkheid neemt in je leven en werk.

Het programma levert je een grotere mate van

bewustwording en zelfkennis op; deelnemers komen minder snel in hun valkuilen terecht en als ze daar toch in terechtkomen kunnen zij zelf gemakkelijker bijsturen. We richten ons op de innerlijke motivatie: het leren kennen van je drijfveren en weten waar je kracht ligt. Hierdoor leer je beter prioriteiten stellen, keuzes maken en je tijd effectiever in te delen. Tot slot hebben we aandacht voor het luisteren naar je gevoel en waarachtige communicatie: leren om te doen wat je zegt en te zeggen wat je ervaart.

Wat schuift dat?

Je bent welkom voor een vrijblijvende kennismaking. Ik kan eventuele vragen beantwoorden en je kunt ervaren hoe ik werk. Als dat je aanspreekt ben je van harte welkom om met dit traject te starten. Dit programma is een investering in jezelf (en/of je onderneming) voor €925,- (excl. btw). Dat is €115,- per maand. Je kunt in termijnen betalen. Dit is het tarief voor particulieren. Indien je organisatie (mee)betaald stuur ik je een offerte op maat.

Voor deze investering krijg je:

- ◇ Een ontwikkel- en begeleidingstraject van een half jaar. We starten in januari 2023 en plannen de data in overleg (jan 2023 – juni 2023).
- ◇ Een startdag van 09.30 – 17.00u (1x) en vervolgens een maandelijkse groepsessie van 09.30 – 13.00u (5x).
- ◇ Tussentijdse begeleiding, oefeningen, inspiratie en handvatten.
- ◇ Een kleine groep (we starten bij 4 deelnemers) gelijkgestemden waarmee je - ook tussentijds - kunt delen en steun kunt ervaren.
- ◇ Een wild-card voor een individuele sessie die je – op een voor jou passend moment - kunt inzetten.

Wat kun je zelf inzetten?

- ◇ Een open, eerlijke en nieuwsgierige houding.
- ◇ De bereidheid en nieuwsgierigheid om te leren over jezelf en van elkaar.
- ◇ Een supportende houding richting de andere deelnemers.

Deelnemers die je voorgingen...

Niet meer toneelspelen.

“Ik wilde, na een burn-out, mijn zelfvertrouwen terugvinden. Ik zocht een ontwikkeltraject waarin ik volledig eerlijk tegen mezelf moest zijn, niet kon verschuilen of ‘toneelspelen’ en waar essentiële vragen aan me gesteld werden. In Bloei heeft me dat gegeven. Ik leerde dicht bij mijn gevoel te komen en hier weer op te vertrouwen. Dit was de beste investering in mezelf ooit!” - Femke (48)

Zorgvuldig en diepgaand

“De verwachtingen van mezelf waren hoog. Ik maakte ze steeds niet waar, waardoor ik mezelf vaak teleurstelde. Ik wilde mezelf meer waarderen en ik zocht moed om mezelf te zijn. Door dit traject heb ik geleerd om steeds te checken wat ik nodig heb en mijn energie veel meer te volgen. Het maakt me een positiever mens. Het programma bouwt ontzettend zorgvuldig op in diepte. Je voelt continue de liefde en zorgvuldigheid die er in is gestopt.” - Lieke (40)



Ruimte om te groeien.

“Tijdens het In Bloei traject ervaar je welke verlangens in jezelf verscholen zitten. Je krijgt tools om hiermee aan de slag te gaan en te ontdekken waar je jezelf tegenhoudt. Hierdoor werd me heel duidelijk wat ik wel en niet in mijn werk wil en hoe ik mijn kwaliteiten veel beter tot hun recht kan laten komen. Ik ben duidelijker in wat ik wil en ga hiervoor. Het is bijzonder om samen met een kleine groep dit proces te doorlopen. De persoonlijke aandacht en coaching van Rianne is een unieke kans om echt de stap te (durven) zetten naar je doel.” - Liza (29)

Samen op avontuur.

Je bent van harte welkom om dit avontuur samen met mij en de andere deelnemers aan te gaan. Is het jouw tijd om tot bloei te komen? Wees welkom!

Heb je nog vragen of wil je meer informatie? Neem gerust vrijblijvend contact op.

Met liefs,

Rianne



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE

rianne@andere-koek.nl | 0620324288 | www.andere-koek.nl