



EMPOWER YOURSELF

Doorbraak- of Empowermentsessie

1,5 uur voor slechts

€ 65,-

(excl. 21% BTW)

Empowerment betekent het krachtiger maken van jezelf!

Herken je dit?

In je privéleven:

- Heb je het gevoel dat je niet verder komt in je leven? Je wilt wat anders, maar je weet niet wat of hoe je dit kunt bereiken.
- Voel je je verloren, machteloos of onzeker over jezelf of over wat de toekomst zal brengen?
- Stel jij je onderdanig op en durf je niet te zeggen dat je dit niet meer wilt?
- Vind je dat je niet of te weinig voor jezelf opkomt en dat je steeds het onderspit delft?
- Ben je gestresst, voel je je opgebrand of heb je het idee dat jouw leven aan je voorbij gaat?
- Zoek je naar een manier om in actie te komen en je verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven?
- Heb je last van negatieve gedachten die jouw leven saboteren?

In je werk:

- Met regelmaat zie je hoe je werkdag dreigt vast te lopen op een agenda boordevol meetings. Je mailbox loopt over en je 'to do list' lijkt eindeloos. Delegeer je wel voldoende of voel je je te verantwoordelijk?
- Het gevoel dat je geen echte doorbraak kunt maken op de kwesties die er toe doen op je werk, bekruipt je steeds vaker.
- De flow lijkt uit je werk verdwenen. Je bent vaker moe, minder of zelfs niet (meer) succesvol en ziet de knop niet om dit te keren.
- Je hebt van alles geprobeerd maar echte vorderingen maak je niet en wat jouw authentieke kracht is dat weet je niet meer. Wat weerhoudt jou om de volgende stap te nemen?
- Je vindt het lastig om echt in je kracht te staan, jouw rol te pakken. In je hoofd heb je alles op orde maar om nu echt je stem te laten horen....., je echt stevig te laten zien en gelden, dat vind je nog een brug te ver.
- Hoe goed je ook weet wat je wilt zeggen, toch heb je vaak last van die dominante manager of collega. Je hebt het gevoel dat je er niet meer tegen opgewassen bent.

coaching de jong

persoonlijke coaching voor particulieren en bedrijven

Een doorbraak- of empowermentssessie is uitermate geschikt om kort, krachtig en resultaatgericht de volgende stap te kunnen zetten en in actie te komen.

We bespreken de essentie van je vraag, ik maak je bewust van wat je doet en hoe je overkomt en zal vanuit verschillende invalshoeken vragen stellen. Dit resulteert in een uniek, verhelderend, motiverend gesprek waarbij vertrouwen en veiligheid voorop staat. Een zeer waardevolle sessie waarna je vol energie, met meer (zelf)-vertrouwen en focus op nieuwe doelen, verder kunt.

In een sessie van 90 minuten, in mijn praktijk te Amstelveen, komen we snel tot de kern en gaan we in op:

- Je huidige situatie.
- Je gewenste situatie.
- Wat houdt je tegen om daar te komen?
- Mogelijke oplossingen, richtingen of ideeën.

“Ingrid heeft mij in één sessie laten inzien dat ik op een hele andere wijze mijn 18 jarige zoon moet gaan benaderen”.

“Door jouw manier van coachen heb ik er weer alle vertrouwen in en zie ik de toekomst weer positief in”.

“Je hebt mij op een inspirerende en motiverende manier laten inzien dat ik, ook na een hele heftige periode in mijn leven, nog steeds van waarde ben”.

“Ingrid geeft handvatten die enorm kunnen helpen in bepaalde werksituaties”.

“Ingrid is eerlijk, no-nonsens, sympathiek, doelgericht, betrokken en zeer vakbekwaam. Een professionele partner bij het zoeken en vinden van een oplossing bij een personeelsprobleem”.

De doorbraak- of empowermentssessie geeft je:

- Helderheid, inzicht in waarom je doet wat je doet. Wat maakt dat je deze ongewenste situatie in stand houdt.
- Nieuwe ideeën, mogelijke oplossingen en handvatten zodat je met de situatie leert omgaan of het juist helemaal anders gaat doen.
- Je bewustwording van hoe je overkomt op anderen, je krijgt meer zelfkennis en kunt daardoor betere keuzes maken.
- Na afloop heb je nieuwe energie, inspiratie en daadkracht om je huidige situatie aan te pakken en eindelijk te veranderen naar een manier van leven dat je wél wenst!

“Met een confronterende maar altijd respectvolle aanpak is zij in staat je terug te zetten in je innerlijke kracht”.

“Ingrid heeft een enorm inlevingsvermogen, is analytisch en heeft het vermogen om het beste uit jezelf naar boven te halen”.

“Dankzij jouw coaching, ben ik zeker geworden van mijn nieuwe loopbaan en bleef ik gemotiveerd om door te zetten om aan de slag te gaan in mijn nieuwe richting”.



Ik ben Ingrid de Jong (1968), sinds jaren coach ik managers en werknemers van organisaties en particulieren op zakelijke- en privé-vraagstukken. Meestal wordt er gekozen voor langere coachtrajecten. Ik heb echter gemerkt dat één gesprek ook al het verschil kan maken. Het zet je in beweging, brengt een bewustwordingsproces op gang, het motiveert je en maakt je blijer en energiever. Zo'n gesprek geeft je een zet de goede richting op. Daarom is deze doorbraak- of empowermentssessie nu te boeken op www.empoweryourself.nu

EMPOWER YOURSELF

Doorbraak- of Empowermentssessie

1,5 uur voor slechts

€ 65,-

(excl. 21% BTW)

Meld je direct aan via: www.empoweryourself.nu of bel 06 218 38 274

coachingdejong Badlaan 1bis, 1182 JJ Amstelveen

coachingdejong

persoonlijke coaching voor particulieren en bedrijven