



Geluk van binnenuit, zelfkennis is de sleutel

Coaching wordt tegenwoordig steeds meer gezien als een fijn middel om jezelf te ontplooiën en te ontwikkelen, je vaardigheden te verbeteren en weer een beeld te krijgen van de richting die jouw leven opgaat. Ik begeleid vooral hoogbegaafde en/of hoog-sensitieve klanten die zichzelf beter willen leren begrijpen en weer wat grip op hun leven willen krijgen. Meer zelfvertrouwen willen opbouwen, weer een willen doel hebben. Vaak staan ze op een tweekop en hebben moeite met het nemen van een beslissing. Het perfectionisme zit in de weg. Ze zijn soms zo sterk gericht op anderen dat ze gewoon niet toekomen aan zichzelf. Veel 'moeten' en weinig ontspanning.

Veel van mijn klanten zijn al vaak van baan veranderd, omdat ze zich snel vervelen of vanwege conflicten met leidinggevenden. Onverwerkt verdriet, boosheid, negatieve gevoelens en de teleurstelling overheersen. Ze zitten veel in hun hoofd, hebben last van slapeloosheid door al het gepieker. Ze lopen steeds tegen dezelfde problemen aan. Hoe breng ik daar nu eens verandering in? En kan ik die patronen echt doorbreken? Ik wil nu eindelijk wel eens meer balans in mijn leven, balans tussen privé en werk. Hoe krijg ik weer meer plezier in mijn leven?

De fases in coaching

Bewustzijn: De coaching start met het vergroten van jouw zelfkennis en inzicht met behulp van een begeleid zelfonderzoek en de waardevolle ervaringen uit jouw levensverhaal. Hierdoor leren we elkaar ook steeds beter kennen.

Balans: Je ontdekt niet alleen de rode draad met daarin jouw valkuilen, maar juist ook jouw kwaliteiten en drijfveren. Niet alleen waar je tegen aanloopt, maar juist ook waar jouw motivatie, energie en verlangen naar uitgaat. Wat zorgt ervoor dat ik gas geef of juist op de rem ga staan?

Beweging: Daarna pas je die nieuwe kennis, inzichten en vaardigheden toe in je eigen leven. Door observatie, oefening, experimenteren en creëren. Samen onderzoeken we daarbij steeds waar het al lukt en waar je nog ondersteuning bij wilt.

Tijdsduur:

In 3 tot 5 sessies ben je vaak weer een heel eind op weg. Ik bied ook wel de mogelijkheid om heel intensief in een middagdeel aan de slag te gaan met één thema, blokkade of patroon. Daarna kun je dan alsnog voor een langer traject kiezen. Als je al vaker tegen dezelfde patronen aangelopen bent, dan adviseer ik toch een volledig zelfonderzoek. Zakelijke kiest men sowieso vaak voor een traject van 12 tot 20 uur, verdeeld over 4 intensieve sessies zelfonderzoek en 6 tot 8 sessies voor het vervolg, over een periode van 8 weken tot 6 maanden.

Tijdens de intake komen we samen altijd tot een aanpak en een plan. Waarna we jouw doel van de coaching steeds verder uitwerken. Plan meteen die **gratis intake!** Of lees eerst verder...

Gooi het roer om! Intensieve middag coaching gericht op één thema. Een blokkade, conflict of belemmering onderzoeken en aanpakken, eventueel met ondersteuning van een online reflectietool.

Vaar je eigen kompas: Identiteit en Zingeving, Loop je met vragen zoals; wie ben ik nu eigenlijk? Wat wil ik en wat geeft mijn leven en werk zin? Wat kan ik, wat zijn mijn kwaliteiten en hoe en waar kan ik die zinvol inzetten?

Duik in jezelf! Ontdek jouw rode draad. Uitgangspunt is jouw unieke persoonlijke verhaal. Samen onderzoeken we de betekenis van dit verhaal. In korte tijd word je, je bewust van onderliggende innerlijke drijfveren; van kennis die deels verborgen was. Je zet nieuwe inzichten om in heldere en concrete stappen.

De Perfecte perfectionist. Deze eCursus is voor jou als je het idee hebt dat je doorgeslagen bent in je gedrevenheid. Je met alle goede voornemens en bedoelingen vast bent komen te zitten in het van alles 'moeten'. Je perfectionisme een grote energievreter is geworden die je alleen nog maar spanning oplevert.

Wind in je zeilen: Vitaliteitscoaching, krijg zicht op stress, patronen en valkuilen en energiebalans. Herstel en preventie bij burn-out of bore-out.

Koers op inspiratie: Werk(fit), op zoek naar een nieuw perspectief op werk of ben je werkzoekend? Iedereen verdient maatwerk!

Sta jij aan het roer? Persoonlijk leiderschap binnen de zorg en het onderwijs, vanuit zelfkennis en zelfreflectie naar veerkracht en effectiviteit. Je bent steeds aan het balanceren tussen jezelf en de ander, tussen kracht en kwetsbaarheid, overnemen en oplossen voor de ander of de verantwoordelijkheid en regie weer terugleggen

en zo een echt team worden. Ontwikkel en versterk jouw persoonlijk leiderschap van binnenuit: je stuurt, hebt aandacht en je maakt echt contact!

Alle mensen aan dek! Teamontwikkeling op maat. Het functioneren van een team wordt gedragen door de teamleden afzonderlijk. Als één teamlid niet lekker in zijn vel zit heeft dit invloed op het team. Ik heb zelf ervaring in de Zorg, het Onderwijs en binnen de ICT. En in de onderlinge verbinding daartussen, ICT in het Onderwijs, Zorg binnen het onderwijs en ICT in de Zorg. Mijn expertise ligt bij de dienstverlenende beroepen, waar veel van je gevraagd wordt en uitputting op de loer ligt. Waar innovatie en de behoeften van de klant centraal staan en de behoeften van jou als werknemer ondergesneeuwd dreigen te raken.

Het '**reilen en zeilen**' in het onderwijs. Talenteer Jezelf heeft een breed aanbod voor het onderwijs. Voor docent, leerling, leidinggevenden en teams. Op het gebied van professionele ontwikkeling, individuele coaching en teamontwikkeling. Als het gaat om de leerling en leerlingbegeleiding vanuit specifieke deskundigheid op het gebied van zelfkennis, zelfreflectie, zingeving, motivatie, hoogbegaafdheid en hoog-sensitiviteit.

Thema's: persoonlijke en professionele ontwikkeling, werk, vitaliteit, zingeving en levenskunst, zelfkennis: hoogbegaafd en hoog-sensitief, perfectionisme en straalangst, compassie en kwetsbaarheid, onderwijs en motivatie, balans tussen denken en voelen, rechtvaardigheidsgevoel en idealisme, stress, burn-out en bore-out, leiderschap en visie e.a.

www.talenteerjezelf.com

Adrienne Schimmel

06-23 15 61 85

talenteerjezelf@gmail.com