



1-OP-1 COACHING

-Voel je weer thuis in je eigen wereld-
(Gold)

De Goldcoaching is een 1-op-1 coaching-programma dat speciaal is ontwikkeld voor een ieder die op zoek is naar inzicht, overzicht en evenwicht in het leven in het algemeen (privé en/of zakelijk). We ondersteunen en begeleiden bij het stellen en realiseren van doelen en voornemens en bij het overwinnen van angsten en onzekerheden die parten kunnen spelen bij het maken van keuzes. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de analyse-methodiek **TrioW**[®]. Het traject bestaat uit minimaal 3 coachingsessies van 1,5 uur. De coaching kan zowel binnen als buiten plaatsvinden, afhankelijk van de weersomstandigheden. De trainingslocatie is in Zandvoort aan zee. Voor de effectiviteit van de coaching is het van belang dat er maximaal twee weken tussen de sessies zitten.

De rode draad door de coaching is het hervinden van inzicht en overzicht, via de volgende route van **TrioW**[®]:

1. WAT – Wat is het probleem?
2. WAAROM – Waarom is het een probleem (oorzaak)?
3. WAARMEE – Waarmee ga je het oplossen?

Toelichting:

WAT

Het is van essentieel belang dat je duidelijk kan benoemen wat je vraag is, wat het probleem is of wat er verkeerd gaat. Deze vraag is vaak lastig te beantwoorden en dat maakt het nog lastiger een oplossing te vinden. Je bent dan namelijk op zoek naar de oplossing voor een probleem die je niet kan verwoorden. Tijdens de eerste sessie komt hier duidelijkheid in.

WAAROM

Tijdens de tweede sessie ligt de nadruk op de bewustwording van de oorzaak van het probleem. Je gaat van WAT gaat er verkeerd naar WAAROM gaat dit verkeerd. Het wordt duidelijk WAAROM dingen nu zijn zoals ze zijn en waarom je ervaringen, situaties en omstandigheden (steeds) op de huidige manier beleeft. Deze sessie zet je terug in de bestuurdersstoel van je leven, waardoor je leiding leert nemen over je belevings- en gevoelswereld. Het vinden van jouw persoonlijke WAAROM is van belang omdat deze de weg opent naar de WAARMEE, de oplossing.

WAARMEE

Tijdens de derde sessie leer je door zelfreflectie, zelfkennis en empathie sturing te geven aan je toekomst. Doordat je weet WAAROM dingen verkeerd zijn gegaan, weet je ook wat je anders kan doen om dit in de toekomst te veranderen. Je komt voor keuzes te staan, waarmee je zelf kan bepalen waar je heen wilt en heen gaat. Je zelfkennis zorgt er ook voor dat je de wereld om je heen beter begrijpt en dit scheidt nog meer mogelijkheden. Je bepaalt dan namelijk helemaal zelf wat er in je leven gebeurt en wie daarin een rol speelt. Je leert in deze sessie loslaten wat je niet meer dient en vooral focussen op wat je verder brengt richting je doelen en voornemens in je privéleven en je professionele leven.

De Goldcoaching is geschikt bij:

- Faalangst
- Onzekerheid
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Hechtingsangst
- Trauma-verwerking
- Paniekaanvallen
- Aanpassing en verandering
- Stress en burn-out



TrioW[®]

Wat | Waarom | Waarmee

Voor meer informatie of aanmelden: info@stateofmindnetwork.com

*TrioW[®] is een geregistreerd zelfanalyse methode die is ontwikkeld door Stacey Seedorf
State of Mind Network*