

# De trajecten

De trajecten van het Instituut voor Persoonlijke Coaching zijn erop gericht om mensen te ondersteunen naar een blijvende gedragsverandering die ze zelf graag willen. In de trajecten leren de deelnemers om zich bewust te worden van wie zij echt zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven. Door de trajecten krijgen mensen meer grip op hun leven en komen ze meer in balans. Ze gaan meer vanuit hun eigen passie en bezieling leven.

## Diepgaand contact en ervaringsgericht

Alle onderdelen van het traject worden persoonlijk gemaakt en op het leven van de individuele deelnemer betrokken. Tijdens de trajecten gaan deelnemers de theorie niet alleen bespreken, maar ook daadwerkelijk zelf ervaren. Zo blijft het leerproces niet alleen mentaal, maar wordt het ook een ervaring waardoor het beter beklijft en beter toegepast kan worden in het leven.

Daarvoor zijn er delen van het traject online te volgen, zijn er individuele therapie en coaching gesprekken en zijn er blokken waarin we met een groep bij elkaar komen.

We werken tijdens het traject met direct contact. Wat er in het contact in de groep en met de begeleiders gebeurt is vaak hetzelfde of vergelijkbaar met wat er in het verdere leven van de deelnemer gebeurt. De trajecten zouden gezien kunnen worden als een snelkookpan waarin heel veel in korte tijd kan gebeuren.

De trajecten bevatten verschillende werkvormen, oefeningen, visualisaties en meditaties om juist de onbewuste lagen aan te spreken bij de deelnemers. Vaak weten we in ons hoofd wel wat we zouden moeten doen, maar lukt het nog niet. Tijdens de trajecten gaan deelnemers ervaren hoe ze wel de juiste stappen kunnen gaan zetten. Ze ontdekken steeds meer wat écht bij hen past en hoe ze de regie kunnen nemen en houden over hun eigen leven.

## Waar werken we aan

Deelnemers:

- ✓ gaan concrete stappen zetten in hun leven
- ✓ krijgen Innerlijke rust en zelfverzekerdheid
- ✓ krijgen zicht op hun drijfveren en verlangens
- ✓ werken aan hun overtuigingen en patronen
- ✓ ervaren meer verbinding met zichzelf en ook met anderen
- ✓ voelen zich dankbaar en evenwichtig
- ✓ ontdekken wie zij werkelijk zijn en wat bij hen past
- ✓ krijgen kennis en inzichten, zodat zij effectiever zijn in hun leven en hun contacten
- ✓ LEVEN hun eigen leven, los van (de mening van) anderen of gebeurtenissen uit je verleden

De trajecten zijn erop gericht om het geleerde in de praktijk te brengen. De oefeningen zijn erop gericht om datgene wat de deelnemers ervaren in de groep ook mee te nemen in het dagelijkse leven en het werk. De feedback op het inzetten van de nieuwe inzichten en ervaringen helpen de deelnemer om steeds verder te ontwikkelen.

## Wat levert het op?

Elke deelnemer heeft een eigen doel of leeropdracht. Daarom is de opbrengst voor elke deelnemer ook anders. Maar voor iedereen geldt wel dat ze een grotere, positieve en inspirerende werking gaan hebben op hun omgeving.

### Deelnemers:

- ✓ worden proactief in plaats van reactief
- ✓ Communiceren meer vanuit henzelf en hun drijfveren
- ✓ Doen wat ze zeggen en zeggen wat ze doen
- ✓ Hebben meer zelfinzicht en omarmen zichzelf meer
- ✓ Stappen minder snel in hun valkuilen of komen daar makkelijker weer uit
- ✓ Hebben kennis van hun interne motivatie
- ✓ Stellen duidelijker prioriteiten die bij hen passen en zijn daardoor effectiever

## Inhoud trajecten

### Welke kennis delen we?

- ✓ De psychologische levensfasen van de mens
- ✓ De karakterstructuren
- ✓ Kennis over weerstand en verdediging
- ✓ Patronen en overtuigingen doorbreken
- ✓ Feedback geven en ontvangen op een constructieve en respectvolle wijze
- ✓ Grenzen kennen en grenzen stellen
- ✓ Gedragsveranderingen (cirkel van gedrag)
- ✓ Balans op de 5 belangrijke levensgebieden

### Onderdelen

- ✓ 4 online trajecten met verschillende modules
- ✓ 12 individuele gesprekken
- ✓ 2 thema blokken

[Meer informatie](#)