

Lifecoaching

Pak de regie over je leven terug met meer rust, richting en vervulling. Heb je het idee dat je vooral dÃ³rgaat "zonder echt stil te staan bij wat jij nodig hebt? Misschien voelt je leven als een lange to-dolijst, waarin je vooral bezig bent met wat anderen van je willen en vragen. Je rent van afspraak naar afspraak, maar ondertussen groeit het gevoel: is dit eigenlijk wel wat ik wil? Je merkt dat je sneller moe bent, vaker geÃ³rriteerd, of gewoon niet meer echt blij. Of je voelt ergens: er zit meer in me, maar je komt er niet goed bij. Lifecoaching helpt je om even stil te staan. Om terug te schakelen. Je krijgt ruimte om te onderzoeken wat voor jou klopt: wat je belangrijk vindt, waar je energie van krijgt en wat je tegenhoudt. Samen met een ervaren lifecoach kijk je naar patronen, overtuigingen en keuzes. Niet zweverig, wÃ©l eerlijk. Zodat je weer richting voelt. Thuis, in je werk en in hoe jij je leven wilt inrichten.

Wat leer je tijdens het traject lifecoaching?

Lifecoaching is praktische, persoonlijke begeleiding bij levensvragen. We gaan samen aan de slag met:

- **Je krijgt inzicht in wat jou energie geeft en belemmert** Zodat je beter begrijpt waar jouw stress, onrust of vermoeidheid vandaan komt.
- **Je onderzoekt wat voor jou Ã©cht belangrijk is** Denk aan persoonlijke waarden, wensen of zingeving. Daarmee kun je bewustere keuzes maken.
- **Je doorbreekt belemmerende patronen en overtuigingen** Die je klein houden of vasthouden aan situaties die niet meer bij je passen.
- **Je ontwikkelt meer balans tussen werk, privÃ© en jezelf** Zodat je niet alleen doorgaat, maar ook op tijd stilstaat waar dat nodig is.
- **Je versterkt je veerkracht en zelfvertrouwen** Waardoor je met meer rust, helderheid en richting in het leven staat.

Resultaat

Na een traject lifecoaching:

- Snap je beter wie jij bent en wat jij nodig hebt om goed te functioneren.
- Kun je keuzes maken die echt bij je passen. In werk, privÃ© of beide.
- Ervaar je meer rust, richting en grip op je leven.
- Weet je beter waar je grenzen liggen Ã©n hoe je die bewaakt.



5 dagen

€ 2000,- excl BTW

[Data in overige steden](#)[Inschrijven](#)

- Sta je steviger in je schoenen, met meer energie, vertrouwen en plezier.

De resultaten van lifecoaching zijn vaak blijvend. Veel deelnemers zeggen dat ze met meer helderheid en overtuiging door het leven gaan. Dat ze beter beslissingen nemen en zich vrijer voelen op een manier die klopt met wie ze zijn. En dat merk je elke dag weer.

Voor wie is lifecoaching geschikt?

Lifecoaching is er voor iedereen die wil reflecteren, bijsturen of vooruit wil. Bijvoorbeeld als je:

- Vastloopt in je werk of leven en niet weet hoe je verder moet.
- Veel geeft aan anderen, maar jezelf uit het oog bent verloren.
- Balans zoekt tussen drukte, ambities en persoonlijke behoeften.
- Bewuster wilt leven vanuit jouw waarden, energie en kracht, in plaats van verwachtingen van buitenaf.

Je hoeft geen "probleem" te hebben. Nieuwsgierigheid of verlangen is al genoeg om te starten.

Lesmethodiek

Lifecoaching is maatwerk. We starten met een vrijblijvende intake waarin je vertelt waar je nu staat en wat je graag anders zou willen. Daarna werk je met een vaste lifecoach in sessies van 60 tot 90 minuten, online of op locatie. Je brengt situaties in, reflecteert, onderzoekt en oefent. De gesprekken zijn persoonlijk, praktisch en gericht op "echte" verandering, met wat voor jou op dat moment nodig is. We doen het in jouw tempo en op jouw manier. **Een traject**

bestaat standaard uit 5 sessies. Verlenging of verdieping kan altijd.

Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

Incompany

Wil je lifecoaching aanbieden binnen je organisatie, bijvoorbeeld als onderdeel van vitaliteit of duurzame inzetbaarheid? Dat kan. We bieden coaching op maat voor medewerkers, teams of leidinggevenden.

Taal

De coaching wordt standaard verzorgd in het Nederlands. De coach beheerst de Engelse taal. Indien gewenst kan het traject ook in het Engels worden aangeboden.

Vereiste voorkennis

Voor lifecoaching heb je geen specifieke voorkennis nodig. Wat helpt, is dat je openstaat voor reflectie en bereid bent eerlijk naar jezelf te kijken. Nieuwsgierigheid en het verlangen om iets te veranderen zijn genoeg om te starten.

Opmerkingen

Neem gerust contact op voor vragen over de het traject.

Lesvorm

Persoonlijke coaching

