

COACHINGTRAJECT

Er komt een moment waarbij je voelt dat het tijd is om stappen vooruit te zetten, om het heft weer in eigen handen te nemen en te werken naar jouw doel. Jij staat centraal in een coachingstraject. Ik begeleid je graag als compagnon de route op jouw reis. Samen gaan we op stap en ik help je graag beweging brengen in de situaties waar je nu op vast loopt. Jij blijft daarbij altijd aan het stuur en neemt je eigen beslissingen.

In een coachingstraject STEP Forward gaan we rond de volgende 4 elementen aan de slag:

S-Situation

Wat is de huidige situatie en waar wil je graag naartoe? Je maakt je doelen helder en krijgt zicht op welke stappen er nog nodig zijn om bij jou doel te geraken

T-Trust

Je leert te vertrouwen in jezelf ondanks de obstakels die er misschien nog op je weg liggen. Door inzichten in je patronen leer je je belemmerende overtuigingen los te laten.

E-Enthousiasm

Enkel als je helemaal blij wordt van je wensen, dromen en doelen kan je er volledig voor gaan. Voel je niet een echte 'hell,yes!' dan ga je je doel bijsturen tot je het in heel je lichaam kan voelen dat dit jouw pad is.

P-Progress

Zonder actie geen vooruitgang. Wat zijn de volgende stappen? Wat heb je nodig? Door het doel in kleinere doelstellingen te verdelen, kan je gemakkelijker progressie maken en aanvoelen hoe je verder kan evolueren.

WWW.VITAFLOW.BE
ZEELAAN 66, KOKSIJDE
VITAFLOW@TELENET.BE
0496/87.72.07



Body-mind-heart
samen onderweg

PRIJS : 280 EURO

INCLUSIEF

Intake gesprek van 30 min
4 individuele sessies van 1 uur
2 gratis yogalessen
1 gezonde maaltijd
tijdens traject lid van Vitaflow
Community

Vitaflow

