

KORT COACHTRAJECT

GRATIS online kennismaking

Een effectief traject van 2 -3 maanden voor een duurzame verandering in je leven.

Het traject bestaat uit 4 ACT sessies, waarin we werken aan je hulpvraag (75 min).

Het traject bevat 1 op maat gemaakte yin ontspannings-sessie (online).

Jij ontvangt het e-book van ruim 80 pagina's vol waardevolle informatie, handige tips en inspirerende oefeningen (t.w.v. €15,00)

Na elke sessie ontvang jij persoonlijke oefeningen en opdrachten. En je krijgt een opname (mp3) van de yogales / meditatie.

Tussentijds contact via app en mail. Ik ben er als jij dat steuntje in de rug nodig hebt!

€500,00

LOSSE COACHSESSIE(S)

Losse sessies (75 min) voor als jij kortdurend aan de slag wilt met je hulpvraag. Na elke sessie ontvang jij persoonlijke oefeningen en opdrachten om zelf mee verder te gaan.

€110,00

VERDIEPEND COACHTRAJECT

GRATIS online kennismaking

Een verrijkend traject van 3 -5 maanden voor een duurzame verandering in je leven.

Het traject bestaat uit 8 ACT sessies, waarin we werken aan je hulpvraag (75 min).

Het traject bevat 2 op maat gemaakte yin ontspannings-sessies (online).

Jij ontvangt het e-book van ruim 80 pagina's vol waardevolle informatie, handige tips en inspirerende oefeningen (t.w.v. €15,00)

Na elke sessie ontvang jij persoonlijke oefeningen en opdrachten. En je krijgt een opname (mp3) van de yogales / meditatie.

Tussentijds contact via app en mail. Ik ben er als jij dat steuntje in de rug nodig hebt!

BONUS: Follow-up gesprek na 6 tot 8 weken

€975,00

EENMALIGE SESSIE

Eenmalige sessie (2,5 uur) voor als jij wat langer de tijd wilt nemen om bij één specifieke vraag stil te staan. Na de sessie ontvang jij handvatten om zelf verder te gaan.

€220,00

WORDT COACHING VERGOED?

In 2023 zijn mijn diensten vrijgesteld van BTW. Helaas worden de sessies niet vergoed door de zorgverzekeraar. Steeds vaker wordt coaching wel vergoed door de werkgever. Overleg met je werkgever of ze deze investering voor jou willen maken.

WAAROM COACHTRAJECTEN?

Ik werk vooral met coachtrajecten en niet met losse sessies. Want ik geloof niet in een quick fix. Ik geloof niet in standaard tips en oplossingen. Deze geven vaak op de korte termijn verlichting. Maar ik wil je ondersteunen in het creëren van een diepe en blijvende verandering in je leven. En dat proces heeft tijd en aandacht nodig. In een coachtraject geven wij hier allebei onze commitment aan.

IK TWIJFEL OVER DE FINANCIËLE INVESTERING

Coaching is een grote investering, zowel qua tijd als financieel. Als je een coachingstraject bij mij aangaat dan kun je erop rekenen dat je ook tussen de sessies door aan de slag gaat. Je wordt aan het werk gezet. Daarnaast is coaching ook een kostbare financiële investering. En dat is spannend, je weet nog niet precies wat het je zult opleveren. **Als je bereid bent om te investeren in mijn coaching, dan weet ik zeker dat je de waarde er uit haalt. Mocht dat niet het geval zijn dat stoppen we de coaching en krijg je het geld terug.** Maar kunt het ook omdraaien. Want coaching is een investering in persoonlijke groei, in een gezond en gelukkig leven. Wat is een gezond en gelukkig leven je waard? En wat kost het je nu? Wat kost het je als je vast blijft zitten in deze patronen?

