

## **Onze coaching bestaat uit de volgende methodes:**

### *Mindsettraining:*

Bij mindsettraining werken we aan jouw, vaak onbewuste, gedachtenpatronen en overtuigingen.

Zonder dat je je dat bewust bent kunnen negatieve gedachtenpatronen of overtuigingen uit het verleden invloed hebben je dagelijks leven.

Door te werken aan deze oude gedachtenpatronen en overtuigingen krijgt je vanzelf nieuwe inzichten over bepaalde terugkerende thema's in jouw leven.

Door hier op een andere manier naar te kijken en ruimte te maken, zullen nieuwe, betere gedachtenpatronen en overtuigingen geïntegreerd gaan worden.

### *Mindfulness:*

Naast mindsettraining bieden wij de mogelijkheid om kennis te maken met mindfulness.

Het doel van mindfulness is het verhogen van het bewustzijn door in het nu te leven.

95% van onze gedachten zijn onbewust. Slechts 5% zijn daadwerkelijk bewuste gedachten.

Door meer controle te krijgen over deze onbewuste gedachtenprocessen zul je beter om leren gaan met stressvolle situaties en meer controle krijgen over je dagelijks leven.

### *Intuïtieve persoonlijke coaching:*

Door middel van intuïtieve persoonlijke coaching zal er middels één-op-één gesprekken aandacht worden besteed aan problemen waar je in het dagelijks leven tegen aanloopt zowel op het werk als privé. Het doel van de intuïtieve persoonlijke coaching is dat je zelf inzicht(en) krijgt in je eigen functioneren en hoe je hiermee beter om leert gaan. Hierdoor komt je, ook in moeilijker situaties, dichterbij zichzelf waardoor er een sterk zelfvertrouwen wordt ontwikkeld.

### *Wandelcoaching:*

Daarnaast bieden wij wandelcoaching aan.

Dit is een methode waarbij de mentale één-op-één begeleiding wordt gecombineerd met een laagdrempelige cardiotraining.

Door samen met je coach te wandelen in een prachtige bosrijke en rustige omgeving worden de dingen waar je tegenaan loopt op een natuurlijke manier besproken en kunnen de belemmeringen vervolgens beter worden aangepakt.

