

Geef Je Leven Richting

Over levenskunst & geluk

autonomie, meesterschap en zingeving

*“ Je moet zorg dragen voor jezelf,
zoals een boer zorg draagt voor zijn akker
en een koning voor zijn onderdanen.”*

(Michel Foucault, 1926 – 1984)

Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd. Je neemt niet de tijd om stil te staan bij de vraag of je wérkelijk wilt doen wat je de hele dag doet. Laat staan dat je bewust keuzes maakt om een gelukkig en zinvol leven te leiden. Heb je genoeg van het ongericht rennen en vliegen? Wil je weten welke richting van het leven bij jouw persoonlijkheid en levensoriëntatie (doelen en waarden) past? Wil je meer bewust sturing geven aan je leven?

Dan is deze coaching in levenskunst & geluk iets voor jou!

De coaching brengt een gestructureerd proces op gang om antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Wie ben ik en wat zijn mijn talenten?
- Wat wil ik en wat vind ik essentieel in mijn leven?
- Hoe kan ik mijn leven hiermee in overeenstemming brengen?

Mensen die deze coaching gevolgd hebben, ervaren **meer richting, voldoening, geluk, levensvreugde en rust** in hun leven. Ze hebben minder last van stress en schuldgevoelens.

Na dit proces heb je je persoonlijke levensvervulling helder voor ogen. Je hebt een concreet plan om daar invulling aan te geven.

Het **doel** van dit coachtraject is dat je zelf de regie van je leven gaat bepalen. Je leert bewust het heft van je leven in eigen handen nemen. De basis is: wie jij bent, welke unieke gaven jij de wereld te bieden hebt en wat jij belangrijk vindt. Op basis daarvan bepaal je zelf hoe je je leven vorm wilt geven. De coach helpt je om dat te bereiken.

Na de psychologische profielbepaling en de individuele intake volgen 8 coachsessies met theorieblokjes. Dit intensieve programma vormt een samenhangend geheel van gefundeerde theorie en (creatieve) oefeningen.

Programma

Intake

Voorafgaand aan de coaching maak je een test om je persoonlijkheidstypologie te bepalen, hiervan ontvang je twee uitgebreide rapporten. In het intakegesprek wordt dieper ingegaan op de rapporten. Ook verkent de coach waar jouw ontwikkelvraag ligt. Tijdens het programma kunnen we daardoor aansluiten bij je persoonlijke ontwikkelvraag.

Wie ben ik?

Deze dag staat in het teken van het kennismaken met elkaar. Verder leer je over de achtergronden van persoonlijkheid, persoonlijkheidstypen en –aspecten. Je krijgt (meer) inzicht in je eigen persoonlijkheid en hoe anderen jou ervaren.

Levenskunst en Geluk/ Moderne zelfzorg

Je ontvangt een korte schets van de geschiedenis van Levenskunst en de theoretische achtergronden van geluk en moderne zelfzorg. Je gaat op zoek naar de rollen, die je in je leven vervult en wat je daarin wilt realiseren.

Passie en Bezieling / Mijn Ware Noorden

Tijdens deze coaching staan je verlangens, dromen en diepe wensen centraal. En ook de zaken waar je blij en gelukkig van wordt. En, wat je daar in je dagelijks leven mee wilt en kunt.

Mijn Levensmissie

Je ontdekt wat voor jou op een diep niveau belangrijk is. En ook wat jij nodig hebt om een 'gelukt' en succesvol leven te leiden.

Wat betekent dit voor mijn huidige leven?

Realisatie van je levensmissie in de dagelijkse praktijk. Hoe doe je dat? Je leert zelf de voorwaarden te scheppen, zodat je een succesvol leven kunt leiden!

Integratiebijeenvolgen

Tijdens deze integratiebijeenvolgen bespreken we hoe je het geleerde in de praktijk brengt. Ook komt aan de orde wat je daarin tegenkomt, wat je mogelijk belemmert. En, vooral, hoe je elke keer een stap verder kunt zetten.

Het coachtraject is gebaseerd op diverse wetenschappelijke onderzoeken en op het werk van Stephen Covey. Je krijgt kennis van de theorie en je gaat er in de praktijk actief mee aan de slag. De coaching helpt je het geleerde in je leven te integreren.