

Training 'Neem weer de regie op je leven'

'Neem weer de regie op je leven' is een training voor mannen en vrouwen die vastlopen en het gevoel hebben zo niet verder te kunnen. In deze eendaagse training ga je in een kleine groep samen op ontdekkingsreis. Je ontdekt waar je te veel druk ervaart en wat je wilt veranderen. Samen wissel je ervaringen en ideeën uit. Je krijgt tips hoe je prioriteiten kunt stellen en hoe je beter voor jezelf kunt zorgen. Ook krijg je handvaten aangereikt om je doel te bepalen en krijg je hulp bij het opstellen van je persoonlijke stappenplan waarmee je na de training aan de slag gaat om je doel te bereiken.

Wat levert je deze training op?

Aan het eind van de training beschik je over een concreet stappenplan waarmee je weer de regie kunt nemen op je leven. Je sluit de trainingsdag af met je intenties voor de toekomst die je helpen je doel te bereiken. Circa twee weken na de training krijg je een gratis coachsessie (telefonisch of online) om je te helpen bij het realiseren van je doelen. Je kunt na deze training ook een abonnement nemen op het aanvullende inspiratiepakket om er voor te zorgen dat je je doel ook echt gaat bereiken. Je ontvangt dan een jaar lang elke week een persoonlijke mail met tips, ideeën, inspiratie en een oefening. Als je wilt kun je deelnemen aan de besloten Facebookgroep om met andere deelnemers van deze training ervaringen uit te wisselen.

Waarom kiezen voor deze training?

De kracht van deze training zit in het gezamenlijk vinden van oplossingen om je doelen te kunnen bereiken. Van elkaar leren, aandacht voor elkaar en gezelligheid zijn de belangrijkste ingrediënten voor deze training. Je gaat in een kleine groep samen aan de slag met je leervraag. Omdat de groep bestaat uit maximaal vijf deelnemers is er voldoende ruimte voor persoonlijke aandacht. Je zult ontdekken dat je niet de enige bent die hiermee worstelt.

Wat je krijgt

- Gratis intakegesprek (30 minuten), telefonisch of online
- Een intensieve trainingsdag in een groep van maximaal vijf personen
- Trainingsdag met persoonlijke aandacht, handige tips en adviezen
- Concreet uitgewerkt stappenplan
- Persoonlijk dagboek met je intenties voor de toekomst
- Handboek met tips en handvaten om na de training terug te lezen
- Onbeperkt thee, koffie, (fruit)water en gezonde tussendoortjes
- Een uitgebreide lunch
- Afsluiting met een hapje en een drankje
- Gratis coachsessie (30 minuten) na de trainingsdag, telefonisch of online
- De mogelijkheid gebruik te maken van het aanvullende inspiratiepakket.

Jouw investering

Ter introductie is de prijs voor deze training € 297,00.

De prijs voor het inspiratiepakket is € 7,50 per maand. Bij aanmelding vóór 2 april is het abonnement de eerste maand gratis. Dit abonnement kan worden afgesloten voor de duur van een jaar en eindigt automatisch. Betaling kan ineens of per maand.

Data 2019

De training is op vrije inschrijving en vindt plaats op een vrijdag of zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur in de coachkeuken van CoachUnique. De data worden volgen binnenkort.

In company

De training kan ook in company worden gegeven op een locatie naar keuze van de werkgever. Er is dan ruimte voor maximaal 10 personen, dit om voldoende tijd te hebben voor persoonlijke aandacht van de deelnemers. De training wordt dan op maat gemaakt. Invulling in overleg met de werkgever. Tarief voor deze training op aanvraag.

Individueel coachtraject

Het is ook mogelijk deze training te volgen in een individueel coachtraject, aangepast aan jouw wensen.

Aanmelding en meer informatie

Wil je weer de regie nemen op je leven en wil je meedoen aan deze training? Aanmelden kan telefonisch 06-83 60 45 14 of per e-mail d.steenbruggen@coachunique.nl. Er is ruimte voor vijf deelnemers per trainingsdag dus meld je snel aan want vol = vol. Na aanmelding neem ik contact met je op voor het maken van een afspraak voor het intakegesprek. Wil je eerst meer informatie, neem dan contact met mij op en ik vertel je graag meer.