



RIKSMALE
— COACHING & ONTWIKKELING —

+31 (0)6 204 759 71

mail@riksmale.nl

www.riksmale.nl



De betere versie van jezelf - Compleet traject

Ik geloof dat mensen zich mentaal begrenzen, waardoor ze veel minder van hun potentieel benutten dan ze zouden kunnen doen. Misschien herken je het gevoel dat er meer in je zit dan er tot nu toe steeds uitkomt? Dan is dit traject geschikt voor jou!

Wat levert het traject jou op?

Tijdens dit traject bevrijd jij jezelf van de gedachten die jou ervan weerhouden om:

- ✓ meer zelfvertrouwen te ervaren
- ✓ meer rust in je leven te brengen
- ✓ meer balans te vinden
- ✓ meer regie over je eigen leven te nemen
- ✓ jezelf meer lief te hebben
- ✓ je grenzen aan te geven
- ✓ je weer vrij te voelen

Hoe ziet het traject eruit?

Gedurende de periode van 1 jaar gaan we in 12 sessies met elkaar aan de slag met alles rondom jouw persoonlijke effectiviteit. De eerste sessies volgen relatief kort op elkaar, om de 2 à 3 weken. Deze eerste sessies staan in het teken van jezelf leren kennen. Vervolgens zullen de sessies elkaar steeds minder snel opvolgen en zullen ze meer gericht zijn op het omgaan met jezelf in de omgeving waarin je je bevindt.

Tussen de sessies door kun je contact met me opnemen als je vragen hebt of even vastloopt.

Hoeveel tijd investeer je?

Het jaartraject bestaat uit 12 sessies van één tot anderhalf uur. Naast deze sessies zul je tijd besteden aan opdrachten die je meekrijgt na afloop van, of ter voorbereiding op een sessie. Aan deze opdrachten besteed je gemiddeld 1 uur per week.

Alles op een rijtje

Naam traject:	De betere versie van jezelf - Compleet traject
Doelgroep:	Onderwijsprofessionals die voelen dat er meer in ze zit dan er tot nu toe uitkomt
Duur traject:	12 maanden
Aantal sessies:	12 sessies van 1-1,5 uur