



**RIKSMALE**  
— COACHING & ONTWIKKELING —

+31 (0)6 204 759 71

mail@riksmale.nl

www.riksmale.nl



## Meer inzicht in jezelf - De basis

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? En is een jaar aan jezelf werken iets teveel van het goede voor jou? Dan is het traject **Meer inzicht in jezelf - De basis** geschikt voor jou!

### Wat levert het traject jou op?

Tijdens dit traject leer jij jezelf beter kennen, waardoor je meer inzicht in jezelf krijgt. Dit levert jou een vrijer gevoel op en maakt dat jij jezelf gemakkelijker kunt accepteren. Je leert vertrouwen op jezelf en je verlegt je focus naar dat waarop jij invloed hebt.

### Hoe ziet het traject eruit?

Gedurende de periode van 6 maanden krijg jij in 6 sessies meer inzicht in jezelf. 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 zul je steeds meer op jezelf aangewezen zijn.

Tussen de sessies door kun je bij me terecht wanneer je vragen hebt of vastloopt.

### Hoeveel tijd investeer je?

Het traject bestaat uit 6 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:	Meer inzicht in jezelf - De basis
Doelgroep:	Onderwijsprofessionals die meer inzicht in zichzelf willen krijgen
Duur traject:	6 maanden
Aantal sessies:	6 sessies van 1-1,5 uur