



Vital Force - Nieuwpoortterf 4 - 8570 ANZEGEM

0468 28 90 67 - info@vitalforce.be

Traject individuele coaching

Voor wie ?

Ben je

- ... niet meer in staat alle ballen in de lucht te houden?
- ... op zoek naar jouw ware identiteit?
- ... jezelf kwijtgeraakt, moe en futloos?
- ... zoekende naar meer fun en voldoening in het leven?

Wil je....

- ... 100% in je kracht komen te staan?

- ... je zelfvertrouwen optimaliseren?
- ... ontdekken wie je in essentie bent?
- ... je stressniveau beheersen?
- ... initiatieven nemen om contacten te leggen?
- ... krachtig leren communiceren?
- ... assertief reageren op kansen die zich aanbieden?
- ... komaf maken met de lieve vrede te bewaren om conflicten uit de weg te gaan?
- ... meer voldoening vinden in hetgeen je doet?
- ... leven en handelen volgens je authenticiteit?
- ... meer bereiken in dit leven en succesvol zijn?
- ... je dromen manifesteren?

Kortom...

***Je hebt de moed om dingen te veranderen,
je kunt accepteren hetgeen niet kan veranderd worden,
je bent open-minded
en je beschikt over de wijsheid om het verschil te zien.***

Herken je je hierin? ... TOP!! je hebt net de eerste stap gezet....

Vital Force omarmt **iedereen**: jong & oud (vanaf de leeftijd van 16 jaar).

Ik begeleid particulieren en zelfstandigen met het (her)ontdekken en realiseren van persoonlijke en professionele ambities.

Voor wie is dit traject niet bestemd?

Jongeren < 16 jaar.

Personen die in behandeling zijn voor een psychiatrische stoornis.

Inhoud van het traject

Mijn coaching is gericht op het vergroten van je bewustzijn: het in kaart brengen van je onbewuste gedachten en patronen.

Ik geef je inzichten in je belemmeringen en reik je tools aan om je groei te stimuleren.

Je leert nieuwe kanten van jezelf kennen en je krijgt een bredere kijk op je mogelijkheden.

Ik omarm je, we bepalen samen jouw doelen, koppelen deze aan je talenten, je innerlijke kracht, je verlangens en je ontwikkelpunten. Op die manier geven ze een richting aan het proces dat is afgestemd op jou.

Tot slot, zet ik jou in beweging en zet jij de juiste stappen richting het manifesteren van jouw doel(en).

Dit traject is een compleet op-maat-gemaakt intensief én inspirerend proces hetgeen ervoor zorgt dat je snel tot maximale resultaten komt.

Als coach schets ik jou een duidelijk beeld over hoe je je leven en werk het beste vorm kan geven zodat je dit dan ook met alle plezier kan manifesteren!

Verloop van het traject

We starten met een grondige intake: wie ben je en wat wil je.

Door grondige en **gerichte vragen** te stellen, **analyseer** ik jouw **behoeften**.

We fietsen samen door de levensgebieden: liefde, werk en carrière, financieel, gezondheid, maatschappelijke bijdrage, relaties met anderen, vrije tijd, persoonlijke groei en ontwikkeling.

Op die manier krijgen we inzicht in wie je bent. Vervolgens gaan we na wat je wil behouden en wat je wil veranderen.

Tijdens dit traject maken we **een persoonlijk ontwikkelplan** op, **daag ik je uit** en **zet ik je in beweging**. Bij elke sessie **reflecteren** we.

Ik blijf je **accountability partner** gedurende het ganse traject.

Jij manifesteert jouw droom en ik geniet mee van je succes.

Dit **hele traject** bestaat uit **5 effectieve sessies** met een gemiddelde duurtijd van **1,5 uur per sessie**. Tussen de sessie ga jij actief aan de slag met de aangereikte tools. De gemiddelde tijd tussen de sessies is minimaal 2 weken. Deze timing is uiteraard bespreekbaar.

We ronden dit traject af met een gratis **nazorggesprek**. Dit zal plaatsvinden een 3-tal maanden na de laatste begeleiding.

Resultaten

Je inzet en eerlijkheid zorgen voor een rijkelijke beloning:

ontwaken met sprankels,

dansen op het ritme van de dag,

gaan slapen met voldoening.

Zin in het leven en werken met plezier!

Boek nu je gratis kennismakingsgesprek

Je hebt recht op een **gratis** kennismakingsgesprek (duurtijd max. 30 minuten).

Dit kan zowel:

- **telefonisch (0468 28 90 67)**
- **online (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Whats'app, ...)**

- **op locatie:** @home Vital Force : Nieuwpoorterf 4, 8570 ANZEGEM.

Sportpark Moerkensheide : Parkwegel 1, 9840 DE PINTE.

Groepspraktijk Kineke : Wetterensteenweg 120, 9230 Wetteren.

@home bij jou

In dit gesprek stel ik **Vital Force en onze dienstverlening** voor.

We maken **kennis met elkaar en toetsen af of er wel degelijk een match is.**

Kan ik rekenen op jouw commitment en eerlijkheid? Dan kunnen we effectief starten en **omarm ik jou om een succesvol traject te starten naar een blijvend en duurzaam resultaat: plezier en zin in je leven én werk!**

Waar en wanneer ?

Individuele begeleiding kan zowel **bij u thuis, bij mij thuis (Anzegem)** alsook in **mijn groepspraktijk (Wetteren)**.

Aangezien we mee bewegen op het ritme van het leven, is **online coaching eveneens mogelijk**. Afstand kent geen grenzen.

Tijdens het kennismakingsgesprek overleggen we waar en wanneer dit het best past. Zowel **overdag, na de werkuren of tijdens het weekend** behoort tot de mogelijkheden.

Prijzen ?

Het ganse traject bedraagt €487 incl. BTW.

Na 3 maanden zal er een gratis nazorg sessie plaatsvinden.

Wil je meer kwaliteit aanbrengen in je leven en werken?

Wil je je fysiek en mentaal beter voelen?

Wil je een antwoord op je levensvragen?

Ben je op zoek naar een personal coach?

... Let's talk and connect...

Als je blijft staren naar de plek waar de zon onderging, zal je hem nooit meer op zien gaan.

