

Herwin Je Eigen Kracht: Persoonlijke Coaching voor Zelfempowerment

Voel je je soms overweldigd,
machteloos of heb je het gevoel dat je
de regie over je leven kwijt bent? Het is
tijd om jouw kracht terug te nemen.

Herwin Je Eigen Kracht is een
persoonlijk coaching programma dat jou
helpt om weer in balans te komen,
zelfvertrouwen op te bouwen en
veerkracht te ontwikkelen. In 8 sessies
werken we samen aan jouw
persoonlijke groei, zodat je met
vertrouwen en regie vooruit kunt.





Voor wie is dit programma?

- Je voelt je vastlopen of overweldigd.
- Je wil meer zelfvertrouwen en veerkracht ontwikkelen.
- Je zoekt regie over je leven en wilt gezonde grenzen stellen.
- Je bent klaar voor verandering en wilt jezelf empoweren.

Wat levert dit programma jou op?

- **Herstelde kracht** en balans in je leven.
- **Meer zelfvertrouwen** en de moed om beslissingen te nemen.
- **Veerkracht** om beter om te gaan met tegenslagen.
- **Gezonde grenzen** voor betere relaties en meer energie.
- **Duurzame verandering** die je blijft ondersteunen in de toekomst.

Wat je kunt verwachten:

- In dit programma krijg je praktische tools en technieken om je innerlijke kracht te herstellen en duurzame verandering te creëren. Je leert hoe je:
- **Je kracht en sterktes herontdekt:** Wat maakt jou uniek en hoe kun je dat inzetten?
- **Grenzen stelt:** Leer assertief 'nee' zeggen en jezelf beschermen.
- **Zelfvertrouwen opbouwt:** Van onzekerheid naar vertrouwen in je eigen kunnen.
- **Veerkracht ontwikkelt:** Hoe ga je om met tegenslagen en blijf je sterk?
- **Duurzame verandering creëert:** Hoe integreer je empowerment in je dagelijks leven?

Hoe werkt het?

Hoe werkt het?

Aantal sessies: 8 persoonlijke sessies.

Frequentie: Wekelijks of om de twee weken.

Duur: 60-90 minuten per sessie.

Locatie: Online of op locatie (afhankelijk van voorkeur).

Programma-opzet:

1. **Sessie 1:** Doelen stellen en beginnen aan je reis.
2. **Sessie 2:** Herontdek je kracht en kernwaarden.
3. **Sessie 3:** Belemmerende overtuigingen doorbreken.
4. **Sessie 4:** Gezonde grenzen stellen en assertiviteit oefenen.
5. **Sessie 5:** Veerkracht ontwikkelen en zelfzorg implementeren.
6. **Sessie 6:** Zelfvertrouwen versterken en zelfcompassie cultiveren.
7. **Sessie 7:** Duurzame verandering en empowerment in actie.
8. **Sessie 8:** Evaluatie en toekomstgerichte acties.





Waarom dit programma?

- Met **Herwin Je Eigen Kracht** krijg je persoonlijke coaching, afgestemd op jouw unieke situatie. Het programma biedt je concrete tools, inzichten en praktische stappen om jouw innerlijke kracht weer te herontdekken en te benutten. Jouw reis naar empowerment begint hier!
- **Ben jij klaar om je kracht terug te nemen?** Neem contact met me op voor meer informatie of om te starten met jouw coachingstraject.
- De kosten voor het coachingstraject bedragen €950,-.