

# Individuele coaching

Naar een ruimer zelfbewustzijn en effectiever functioneren



Move a Mountain  
bewustzijnstrainingen

# Individuele coaching

Naar een ruimer zelfbewustzijn en effectiever functioneren

Soms merk je dat de kwaliteit van je functioneren onder druk staat. Je ervaart teveel stress, terugkerende conflicten of een duidelijk verminderde motivatie. Je constateert dat het niet van zelf overgaat en je wilt tijd nemen om stil te staan bij de oorzaken. Vaak zijn die te vinden in omstandigheden op het werk of in het privé-leven. De manier waarop je die situaties tegemoet treedt is dan van overwegend belang. Coaching gaat vooral om het vinden van een adequate houding en passend gedrag.

In de coachingsgesprekken vind je een aandachtige en vaardige gesprekspartner tegenover je die je denken en doen spiegelt en je helpt bij je zelfonderzoek. Gaandeweg ben je daardoor steeds beter in staat om een effectieve houding te vinden tegenover situaties waarin je je ongemakkelijk, ontevreden of onmachtig voelde.

Coaching helpt je verder met het vinden van je eigen antwoorden. Soms is er aanleiding voor een diepgaander zelfonderzoek. Dan blijken onder de oppervlakte van je bewustzijn wezenlijke vragen te spelen omtrent het doel en de betekenis van je werk en leven. In dat geval betekent coaching een geïnspireerde en vruchtbare begeleiding bij je zoektocht naar essentie.

Coaching bij Move a Mountain bewustzijns-trainingen brengt je weer in contact met je inspiratie. Je leert jezelf op een dieper niveau kennen en wonderlijk genoeg gaat de scherpzinnigheid van dit zelfinzicht gepaard met een ruimhartige acceptatie van jezelf en van anderen. Acceptatie van 'wat-is' blijkt de praktische grondhouding te zijn waarmee je werk en leven diepgaand kunt onderzoeken en daar desgewenst verandering in kunt aanbrengen. Daarmee word je medeschepper van je eigen leven.

**Resultaat** Een serie van zes gesprekken is in veel gevallen voldoende om persoonlijke antwoorden te vinden op reeds lang sluimerende vragen die je op een onbewust niveau 'bezet' hielden en om een houding te ontwikkelen die effectiever is. Door coaching hervind je innerlijke rust en zelfvertrouwen. Je ontwikkelt meer mededogen voor jezelf en anderen. Je maakt contact met de bron van je inspiratie. Dat opent de weg om met meer

plezier invulling te geven aan je werk en leven. En die ontwikkeling komt ook je omgeving ten goede.

**Doelgroep** Coaching is zinvol voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling en in de verbetering van zijn of haar functioneren. Hoewel coaching in principe gericht is op beter zakelijk functioneren, leert de praktijk dat de effecten daartoe niet beperkt blijven. Ook het functioneren in het privé-leven wordt er positief door beïnvloed.

**Werkwijze** Voor je aan coachgesprekken begint, houden we een informatief intakegesprek. Dat gesprek is bedoeld voor een eerste verkenning van jouw coachvraag/coachvragen en om te beoordelen of er een wederzijdse klik is. Een gemiddeld coachtraject bestaat uit 6 gesprekken van vijf kwartier. Afhankelijk van de aard van je vraag/vragen kan het traject korter of langer zijn. Na het intakegesprek spreken we een aantal gesprekken af. Na afloop van de eerste serie van 6 gesprekken, wordt eventueel besloten tot voortzetting van de gesprekken. In veel gevallen verdient het aanbeveling om naast de individuele gesprekken deel te nemen aan de persoonlijke effectiviteitsworkshop Columbus, (zie de betreffende brochure). Het programma is samengesteld uit een grote diversiteit aan werkvormen. De ervaringsgerichte werkwijze en groepsgerichte aanpak garanderen dat opgedane ervaringen beklijven en aanleiding geven tot gedragsverandering.

**Kosten** Kosten voor individuele sessies staan vermeld op [www.moveamountain.nl](http://www.moveamountain.nl). Voor particulieren hanteren wij gereduceerde tarieven. Wij informeren je daar graag over.

**Informatie en inschrijving** Voor informatie of inschrijving kun je ons bellen mailen. Je kunt je ook inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier op [www.moveamountain.nl](http://www.moveamountain.nl)

**Locatie** Individuele coachsessies zijn mogelijk op verschillende locaties in het land.

Move a Mountain bewustzijnstrainingen  
Deventerstraat 132b  
7321 CD Apeldoorn

T Huib van der Zwaan 06 515 610 10

T Eef Bruggink 06 510 995 89

E [welcome@moveamountain.nl](mailto:welcome@moveamountain.nl)

I [www.moveamountain.nl](http://www.moveamountain.nl)