

Holistisch Coachtraject

Wat fijn dat je interesse hebt in een *Holistisch Coachtraject*!

Je hebt de moedige eerste stap gezet om op zoek te gaan naar hulp. Misschien ervaar je stress, onrust of merk je dat je moeilijk kunt ontspannen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer informatie over wat een Holistisch Coachtraject precies inhoudt.

Kennismaking

We starten elk traject met een (telefonische) kennismaking, zodat we elkaar beter kunnen leren kennen. Dit gesprek duurt ongeveer 30-45 minuten. Jij deelt jouw hulpvraag, ik leg uit wat je kunt verwachten en je kunt alle vragen stellen die je hebt om een goede beslissing te maken.

Aan het einde van het gesprek bepaal je of je met het traject wilt starten. Je kunt kiezen voor een kortlopend Kick-Off Traject of voor een Verdiepingstraject. Uiteraard is het mogelijk om het Kick-Off Traject na drie sessies te verlengen. Bij voorkeur plannen we direct alle sessies in, zodat er regelmatig contact is en ik je optimaal kan begeleiden.

Na het kennismakingsgesprek ontvang je verschillende intakeformulieren. Deze stuur je voorafgaand aan de eerste sessie retour en zullen we aan het begin van het traject verder met elkaar bespreken.

Kick-Off Traject

Het Kick-Off Traject bestaat uit drie sessies van elk 60 minuten. We gaan in op jouw hulpvraag en je krijgt handvaten aangereikt die inzicht geven in (terugkerende) patronen. De holistische benadering betekent dat we niet alleen aandacht besteden aan het mentale, maar ook aan het fysieke, emotionele en energetische aspect. De sessies plannen we om de 2-3 weken, zodat je tussendoor de tijd hebt om met de opgedane inzichten en handvatten aan de slag te gaan.

Verdieping Traject

Het HSP-Verdiepingstraject bestaat uit zes sessies van 60 minuten, waarin we meer de diepte ingaan. Waar liggen de basis van jouw overtuigingen en patronen, en hoe kun je deze doorbreken? Ook hier plannen we de sessies om de 2-3 weken, zodat je tussendoor tijd hebt om met jouw inzichten en handvatten te werken.

Heb je na het lezen van bovenstaande nog vragen? Stel ze gerust via het [contactformulier](#). Wil je direct een kennismakingsgesprek inplannen? Laat dit dan weten via het [formulier](#) dan neem ik contact met je op om een vrijblijvende afspraak te maken. De kennismaking kan zowel telefonisch als hier in de praktijk.

Lieve groet,
Marjolein