

## ERVAART U DAT

- I Uw energie, motivatie of richting ontbreekt en wilt u opnieuw koers bepalen?
- I U voor een keuze staat in uw werk of leven?
- I U steviger wilt staan met meer zelfvertrouwen, veerkracht en richting in uw werk en/of leven?

## WAT HET U OPLEVERT

- I Een heldere persoonlijke koers
- I Meer eigenaarschap: keuzes maken die passen bij wie u bent en wat u belangrijk vindt.
- I Concrete handvatten voor grenzen, stressregulatie en herstel.
- I Een praktisch 30/60/90 dagen plan met haalbare stappen en borging.

## WERKWIJZE

- Ik werk mensgericht en praktisch, reflectie vertalen we altijd naar toepasbare stappen. U krijgt na elke sessie een korte samenvatting met actiepunten. Tussen de sessies doet u kleine opdrachten die passen bij uw agenda en belastbaarheid.
- Tijdens de sessies werken we samen in de volgende stappen:
- I Check-in en evaluatie van vorige acties.
  - I Kern van de sessie: inzicht + oefening + keuze.
  - I Afsluiten met 1-3 concrete acties voor de komende periode.



## VOOR WIE

Dit coachingstraject is bedoeld voor mensen die meer rust, richting en veerkracht zoeken.

Samen brengen we uw waarden, talenten en patronen scherp in beeld en vertalen we dat naar keuzes en acties die u duurzaam kunt inzetten in het dagelijks leven.

# EMPOWERMENT COACHING



VOOR MEER RUST, RICHTING EN  
VEERKRACHT IN UW LEVEN EN WERK

# EMPOWERMENT COACHING

## INHOUD VAN HET TRAJECT (6-8 sessies)

I Sessie 1 - Intake en doelbepaling: waar ligt mijn focus? In welke context en met welke succescriteria?

I Sessie 2 - Zelfinzicht: wat zijn mijn waarden en talenten? En wat zijn mijn energiegevers vs. energie-lekken?

I Sessie 3 - Patronen en overtuigingen: hoe te herkennen, toetsen en ombuigen?

I Sessie 4 - Richting en grenzen: het maken van keuzes, prioriteiten en communicatie in de praktijk.

I Sessie 5 - Veerkracht en routines: signalen, stressregulatie en herstel.

I Sessie 6 - Verankering: de koerskaart vaststellen en een 30/60/90-dagen plan.

I Sessie 7-8 (*optioneel*) - Verdieping op maat. Denk hierbij aan: een helder zelfbeeld, werk-privé balans, loopbaankeuzes of vertrouwen en lastige gesprekken voeren.

# EMPOWERMENT COACHING

## ADD-ON: SCANS EN ASSESSMENTS

Indien gewenst kan ik een scan of assessment inzetten om waarden, drijfveren, talenten of werkstijl scherper te maken.

De keuze van het instrument stemmen we af op uw vraag. U ontvangt altijd een duidelijke terugkoppeling en vertaalslag naar de praktijk.

I Waarden- en drijfverenanalyse  
I Sterktes/talenteninventarisatie  
I Werkstijl- of communicatiestijlscan

<b>Vorm</b>	1 op 1 coaching
<b>Sessieduur</b>	60 minuten per sessie
<b>Trajectduur</b>	6 tot 8 sessies (1x per 1-2 weken)
<b>Tarief (excl. btw)</b>	vanaf €695,- voor 6 sessies modules €249,-

# EMPOWERMENT COACHING

## ZAKELIJK OF PARTICULIER

Empowerment Coaching richt zich primair op particulieren maar kan zeker ook zakelijk worden ingezet. Bijvoorbeeld bij duurzame inzetbaarheid, heroriëntatie of persoonlijke effectiviteit.

De coaching is vertrouwelijk. Afstemming met een werkgever vindt alleen plaats met uw expliciete toestemming en binnen heldere grenzen.

### Praktisch

I Sessies duren 60 minuten en vinden digitaal of op locatie plaats (Noord-Nederland).  
I U ontvangt praktische opdrachten tussen de sessies door (20-40 min)  
I Een traject start met een intake; daarna plannen we doorgaans 1 sessie per 1-2 weken.  
I U ontvangt vooraf duidelijke afspraken over werkwijze, vertrouwelijkheid en kosten.

## Ook geïnteresseerd?

Neem contact op via 06-43096103 of mail naar [kim@brinkhrconsultancy.nl](mailto:kim@brinkhrconsultancy.nl)

Graag tot ziens bij

*Brink HR*  
Consultancy