



Drive to Life
Coaching

1-op-1 Coaching & Training voor Authenticiteit & Verbinding

Wat is het?

Bij één-op-één sessies, toegespitst op persoonlijke vraagstukken, ga je samen met de trainer 'de ijsberg' in je leven leren kennen. Deze staat symbool voor 'bewustwording'. Met Geweldloze Communicatie (GC) als basis is het 'doel' van de coaching of begeleiding om meer authenticiteit terug te brengen in leven en werk.

GC is ontwikkeld door Marshall B. Rosenberg en wordt internationaal toegepast om conflicten te verhelderen en te voorkomen in relaties, gezinnen, organisaties, politiek, scholen, kinderdagverblijven, bedrijven: overal waar wordt samengewerkt. Bij zelfcompassie ondersteunt GC op een krachtige manier. Het is een eerlijke communicatiestroom waarbinnen zelfcompassie de eerste stap is om te leren zien dat ieders behoefte telt.

Daarnaast helpt GC om het leven te verrijken en plezieriger te maken en (innerlijke) conflicten te verhelderen en zelfs te voorkomen. Je leert om in het moment te handelen en je meer verbonden te voelen met jezelf en de ander.

Welk gereedschap krijg ik mee?

- ✓ Helderheid door de vier stappen van GC toe te passen bij elke uitdaging
- ✓ Hoe onderscheid te maken tussen geweldvolle communicatie en empathie
 - ✓ Empathie voor jezelf en de ander
 - ✓ Innerlijke navigatie
 - ✓ Opties om verlangens en behoeftes te vervullen
- ✓ Skills om eerst vanuit jezelf te handelen in plaats van voor de ander
 - ✓ Hoe een conflict te hanteren
 - ✓ Hoe trouw te blijven aan je authentieke zelf
 - ✓ Hoe in het 'hier en nu' te blijven
 - ✓ Meditatietechnieken



Drive to Life
Coaching

Levensondersteunend

De coaching is 'levens-ondersteunend' in plaats van 'systeemgericht'. Tijdens de begeleiding vermijdt de trainer elke vorm van ongevraagd advies, oordeel, diagnose, vergelijking of 'zou moeten'. In plaats daarvan 'raadt' de coach met belangstelling naar gevoelens en behoeftes. De klant krijgt ook een 'Gevoelens en Behoefte-kaart' waarop een uitgebreid vocabulaire is terug te vinden die mogelijk beschrijven wat er zoal van binnen kan leven. Er wordt gebruik gemaakt van de 'NVC Dansvloer' met de vier stappen van Geweldloos Communiceren om dagelijkse (conflict) situaties door te nemen en te verhelderen.

Voor Drive to Life is het belangrijk om trouw te blijven aan levensvervullende kwaliteiten: universele menselijke behoeftes en gevoelens. Uitgangspunten zijn de vragen: Wat leeft er in ons? En wat kunnen we doen om ons leven te verrijken en plezieriger te maken?

Duurzaam

De ervaring leert dat wanneer mensen in contact kunnen treden met hun mooie behoeftes er een geluksgevoel ontstaat waarop zij verder kunnen surfen met het naar wens inrichten van leven en werk.

Wilt je weten hoe GC voor jou kan werken?

Maak een vrijblijvende introductie afspraak en leg alvast een Case voor!

Praktisch

De trainer geeft de training bij je thuis, op kantoor of op een door jouw gekozen locatie en stelt samen met u een passend traject samen. Buiten de schoolvakanties geeft de hoofdtrainer Renske Janssen ook trainingen in haar praktijkruimte aan huis.



Drive to Life
Coaching

Informatie

Wilt u weten wat Drive to Life Coaching & Training voor u kan betekenen?
Bel met NVC trainer Renske Janssen op 06-430 332 21 of mail
vragen@drivetolife.nl voor een vrijblijvende adviesafpraak

Kosten

Per sessie kunt u een keuze maken uit vrije wil en naar inkomen welk bedrag u wilt voldoen. Minimaal € 75,- en maximaal 110,- per uur.

Speciale aanbieding: U kunt ook een traject van 8 sessies van elk 2 uur reserveren voor minimaal € 480,- en maximaal € 800,-. Bij dit traject komt GC-theorie uitgebreider aan bod en krijgt de deelnemer thuisoefeningen.

Let op: reiskosten zijn exclusief.