

## De Krachtige Veranderingen-sessie

Wil je coaching eens op een heel andere manier ervaren? Door niet alleen te praten, maar ook spelenderwijs te leren en groeien?

### Veranderen: vaak gaat het niet zomaar

Veel mensen proberen veranderingen door te voeren waarvan ze weten dat die goed voor hen zijn:

- 'Als het zou lukken om meer van...te doen. Toch lukt het niet, of maar heel even.'
- 'Als ik toch eindelijk voldoende moed zou hebben om die stap te zetten.'
- 'Het zou enorm helpen als ik me minder zou aantrekken van...'
- 'Ik sta continu 'aan'. Hoe doorbreek ik dat patroon?'
- 'Als ik het niet doe, gaat het mis. Ik weet dat ik meer los moet laten, maar doe het liever niet.'



Toch lukt het niet altijd om zoiets te veranderen. Vaak houden sterke overtuigingen ons hierin tegen. Die heb je overigens nooit zomaar: vaak hebben ze je jarenlang waardevolle dingen gebracht. Soms is die waarde tijdelijk. Zo is het voor een inhoudelijk specialist handig om veel werk in eigen hand te houden. Maar wanneer hij manager wordt zit die kwaliteit/overtuiging ineens in de weg. Hij moet nu juist leren delegeren. In de sessie leer je de positieve kanten van de overtuiging bewuster en gericht in te zetten. Met de beperkende kanten - die je ervan weerhouden om te veranderen - gaan we aan de slag. Door vergroot inzicht, kleine aanpassingen en oefening in de praktijk merk je dat de verandering die je zoekt écht haalbaar en blijvend wordt.

### Dit neem je mee uit je sessie

- We duiden wat je wilt leren, veranderen of verkennen
- Je leert jouw 5 belangrijkste overtuigingen kennen
- Je achterhaalt waar ze vandaan komen
- Je ontdekt hoe ze met elkaar samenwerken/elkaar versterken
- We verkennen wat ze je opbrengen (vaak een hoop) en hoe je hier meer uithaalt
- Je leert ook wat de 'minkant' van overtuigingen je kosten; hoe die je tegenhouden en waarom
- Je leert jezelf beter kennen, maar ook milder kijken naar jezelf en je overtuigingen
- Bij de sterkste overtuigingen bedenk je haalbare stappen om aan te werken
- De combinatie van inzicht, mildheid en de bereidheid de stappen te blijven uitvoeren maken verandering mogelijk en blijvend
- Vaak gaat in korte tijd het energieniveau en de voldoening flink omhoog

### Praktisch

- Sessie-duur: c.a 2.5 uur
- Prijs particulieren: €175,- inclusief 21% btw
- Prijs bedrijven: €372,- exclusief 21% btw
- Praktijk: Rhododendronstraat 1, Den Haag
- Boeken: [info@coachingmetsanne.com](mailto:info@coachingmetsanne.com)
- Telefonisch contact: 0624097806
- Scholingsbudget via werkgever: overleg met je (HR-)manager

### Coaching met Sanne



[coachingmetsanne.com](http://coachingmetsanne.com)  
KVK-nummer: 64704866  
NOBCO geregistreerd coach: 30692