

Factsheet Power Life Programma

In deze factsheet staat het programma PowerLife centraal. In dit coachingstraject worden vrouwen ondersteund en toegerust op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en persoonlijk leiderschap. Doel is om helder te krijgen wat de deelnemer intrinsiek motiveert en welke doelen zij in de toekomst op werkgebied wil nastreven.

Bewustwording van de onderliggende processen en patronen in hun leven geeft inzicht in de invloed die zij zelf hebben op hun leven. Inzicht in de eigen persoonlijkheid, voorkeuren en dromen geven richting en houvast. Door toepassing van alle handvatten en inzichten wordt de regierol verstevigd. Ze zijn in staat om keuzes te maken die passen bij hun persoonlijkheid, waarden, gaven en talenten en leven doelgericht, wat bijdraagt aan een gezonde energiebalans en wat de kans op burn-out drastisch vermindert.

Het PowerLife programma bestaat uit 5 online modules. Iedere module bestaat uit instructiefilmpjes, audio's en opdrachten. Bij iedere module hoort een samenvattende live bijeenkomst en een 1-op-1 coachgesprek. De leiding van deze bijeenkomsten is in handen van Thea Jongsma-Westra, gerenommeerd coach en trainer. Hieronder volgt per module een korte schets van de inhoud.

OPBOUW PROGRAMMA

Module 1: Pak je Fundament aan

WIE ben je precies en wat is je bestaansrecht?

- Ontdek hoe je vrede krijgt met je verleden
- Ontdek waarom dat belangrijk is
- Leer luisteren naar je hart
- Leer jezelf te accepteren
- Ontdek wat je écht belangrijk vindt
- Ontdek je persoonlijkheidsstructuur
(Inclusief gerenommeerde persoonlijkheidstest)
- Ontdek wat je talenten zijn

Module 2: Ontdek wat je nu écht wilt

- Ontdek je dromen
- Ontdek je passie
- Formuleer jouw unieke visie en missie
- Ontdek wat jou energie geeft
- Ontdek welke omgevingsfactoren jou motiveren

Module 3: Weg met belemmeringen

- Van mini-me naar maxi-me
- Leer omgaan met verwachtingen
- Leer grenzen aangeven
- Ontdek waarom je jezelf niet moet vergelijken met anderen
- Overwin je angsten

Module 4: Eerst investeren

- Ontdek waarom investeren belangrijk is
- Ontdek hoe je in jezelf investeert
- Ontdek hoe je op een gezonde manier in relaties investeert
- Leer op welke wijze je kunt investeren in tijd en geld
- Ontdek hoe je optimaal investeert in je gezondheid

Module 5: Recht vooruit: Actie & Focus

- Ontdek hoe je voortdurend kunt leven vanuit passie
- Leer goede doelen stellen
- Ontdek hoe je met tegenslagen omgaat
- Leer het belang van evalueren
- Leer hoe je je focus bewaart, zonder te verzanden

Kosten

De investering voor het programma Power Life bedraagt €2.750 incl. btw.

Dit is inclusief:

- Toegang tot de online modules.
- Toegang tot de vijf live trainingsdagen
- Vijf 1-op-1 coachgesprekken
- Materialen