de Essentie.

Opbouw intensief individueel traject – 3 md + follow up

1. Intake

Je hebt het gevoel dat je met iets vastzit, dat je jezelf niet meer kan zijn, dat er iets in je werk en/of leven blokkeert en/of niet stroomt zoals je zou willen … en dat geeft je onrust op vele vlakken.

In **stap 1** doen we een **uitgebreide intake** en tekenen we samen met jou een **gepersonali-seerd traject** uit met een mix aan interventies, aangepast aan je leerstijl

2. Ont-spannen

Doordat je verstrikt zit in allerlei moetens en/of het gevoel hebt geleefd te worden, geen rust meer te kunnen vinden, raakt je zenuwstelsel vast in een vecht-vlucht-freeze modus, waardoor je constant onder **(hoog)spanning** staat en in een **overlevingsmodus** zit.

Doel van **stap 2** van deze fase is **ontspanning** te brengen en **de rust te herstellen in je zenuwstelsel.**

3. Bewustwording

In deze fase gaat aandacht uit naar je energiegevers en energielekken, patronen in je denken, coping strategieën, je rollen en de druk die je erin ervaart e.a.

Doel van **stap 3** is maw bewustwording. In deze fase gaan we aan de slag met **pyscho-educatie en coaching** (en eventueel gerichte ondersteuning via collega – professionals). Dit geeft nuttige aanknopingspunten om “in beweging” te komen.

4. Beweging

Hier gaan we kijken naar wat jou (intrinsiek) motiveert en wat je potentieel is. Door inzicht te krijgen in je eigen waarden, talenten, aspiraties … wordt je beeld gevoed over hoe je in je leven wil staan.

Doel van **stap 4** is om te exploreren hoe je in **beweging** kan komen (fysiek, emotioneel, mentaal, …) en een **toekomstbeeld** kan ontwikkelen van wat je wilt (en niet meer wilt).

5. Concrete actie

In deze fase ondersteunen we jou met diverse methodieken en tools om je toekomstbeeld verder te concretiseren. En verder hoe nieuwe gewoontes kunnen geïnstalleerd worden.

Doel van **stap 5** is maw een concreet **stappenplan** om stapsgewijs veranderstappen te zetten, o.m. via nieuwe gewoontes.

6. Verankering

In deze fase gaan we jou ondersteunen om de beweging die je gemaakt hebt, zo goed mogelijk te verankeren. Hoe omgaan met terugval, moeilijke momenten in je proces ?

Doel van **stap 6** is handvatten en ondersteuning aanreiken om de ingeslagen weg tussentijds te **evalueren**, bij te sturen waar nodig, en vooral **door te zetten**.

7. Floreren

Zaken anders aanpakken, anders in je rollen gaan staan, nieuwe gewoontes aanleren en verankeren vraagt tijd. Tijdens deze fase blikken we op het afgelegde proces, met al zijn hobbels.

In **stap 7** zoomen we in op de verheldering die het proces heeft gebracht rond de eigen levensmissie, zingeving en bijdrage aan de (kleine en grotere wereld.

Blended traject met e-learning, coachinggesprekken, opdrachten, zelfreflectie, … gedurende 3 maand

Follow up na 6 à 9 md

Copyright De Essentie. – www.de-essentie.be – gsm 0486 28 99 54