

## Van Dromen naar Doen - *Werk en Leven* programma

Individueel loopbaan coaching traject - zes maanden



### *Doel:*

**“Ik sleep mezelf naar het werk..  
Mijn baas is niet meer zo tevreden over me en ook  
mijn gezin merkt dat ik niet lekker in mijn vel zit..  
Ik voel me onzeker en futloos, waar ligt het toch aan.?”**

Middels het programma leer je op een nieuwe, krachtige wijze naar jezelf kijken. Je leert jezelf opnieuw kennen, je weet wat voor jou belangrijk is en je ziet hoe je eigen gedrag je soms helpt en soms tegenwerkt. Binnen je werk en in je privé leven loopt het niet zoals jij het graag wilt. Samen onderzoeken we en krijg je grip op:

- Jouw identiteit, wat laat jij zien en hoe verhoudt zich dit tot wie jij bent
- Jouw competenties, waar floreer jij in en hoe beïnvloedt dit jouw werk en leven
- Je behoeften rondom je werk, wat heb jij nodig
- De bestemming in jouw leven

Vanaf dit moment kies jij **bewust** en neem je **verantwoordelijkheid** voor jouw werk en leven.

### *Resultaat:*

**Je leeft jouw mooiste leven!** Je wacht niet meer af, uitstellen is er niet meer bij. Je weet nu wat je gaat doen. Jij neemt de beslissingen die het mogelijk maken de carrière te hebben en het leven te leiden dat past bij wie jij bent.

Het succes van een nieuwe wending ligt immers verborgen in vandaag, niet in morgen. Uit eigen ervaring weet ik dat dit effect bestaat, als ik het kan, kun jij het ook!

- Hierdoor heb je **prettige relaties** met de **mensen** om je heen, je collega's, je leidinggevende maar ook thuis bij je gezin of partner en je familie en vrienden.
- Hierdoor **werk** je **constructief samen** en ga je met een **goed humeur** naar huis.
- Je besteedt je **tijd** beter, aan zaken die voor jou **belangrijk** zijn.
- Je voelt je **energiek** en **fit**.
- Je hebt de **carrière** die past bij jouw **competenties** en je verdient het **salaris** dat hierbij hoort.

*Lees verder op blad 2*

## Van Dromen naar Doen - *Werk en Leven* programma vervolg



### *Werkwijze:*

- **Tien individuele loopbaan- en coaching gesprekken**
- Opdrachten en oefeningen ter versterking van het zelfinzicht
- Uitgebreide test gebaseerd op de vier onderdelen identiteit, competentie, behoeften en bestemming
- Sollicitatievaardigheden waaronder onderscheidend CV en brief, effectief gebruik social media, leren netwerken en hoe voer je een ontspannen gesprek
- Persoonlijk en uniek werkboek/naslagwerk waarin het programma is samengevat
- Evaluatiegesprekken met vertegenwoordiger van de opdrachtgever (indien gewenst)

### *Investering:*

- Doorlooptijd van het **Van Dromen naar Doen – Werk en Leven** programma is zes maanden
- Prijs op aanvraag

Indien gewenst kan dit programma aangevuld worden met

1. de **Hier en Nu belevenis**, een individuele kennismaking en introductie van Mindfulness in je werk en leven

Bij interesse in de bovengenoemde programma's maak ik graag een afspraak met je ter nadere informatie en kennismaking.

**Anders, voor een krachtige loopbaan!**

### **Anders Loopbaancoaching**

Suzanne Meems – Poeth  
Loopbaancoach