

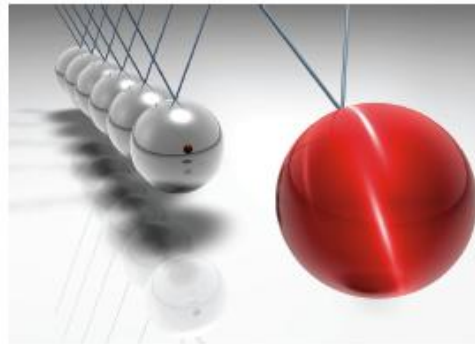
Even voorstellen!

Mijn naam is Carien van Brakel en ik ben persoonlijkheidscoach. Ik begeleid mensen bij hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. Mijn stijl van coachen is gebaseerd op respect en vertrouwen. Daarmee streef ik er als coach naar u een veilige ruimte te geven om te zien wat u dwars zit, waar u steeds tegenaan loopt, hoe u verder zou willen gaan en hoe u dit kunt bereiken. Maar ook waar uw kracht zit en welke kwaliteiten u in huis heeft.

Wanneer u zich door mij laat coachen vindt u passende oplossingen en antwoorden op uw vragen, ontdekt u nieuwe mogelijkheden, doet u nieuwe energie op en leert u op uzelf vertrouwen.

Mijn kernwoorden zijn:

- Denken in mogelijkheden
- Humor
- Balans
- Energie
- Authentiek zijn
- Kwaliteiten
- Verantwoordelijkheid
- Zelfvertrouwen
- Passie!



Carien van Brakel
Persoonlijkheidscoach
T 06-44112908
E info@uwpersoonlijkheidscoach.nl
W www.uwpersoonlijkheidscoach.nl

Wat houdt u bezig?

'Ik weet niet goed wat ik wil!'

'Hoe combineer ik werk en gezin?'

'Wie ben ik eigenlijk?'

'Ik kan geen keuzes maken!'

www.uwpersoonlijkheidscoach.nl

Herkent u dit?

Ieder mens heeft zijn eigen gedrag. En ieder heeft zijn eigen ongemak. De een kan geen nee zeggen, een ander klappt dicht bij kritiek. Bij een derde is de balans zoek tussen werk en privé en een vierde is onzeker over de toekomst.

Loopt u rond met vragen als:

- Doe ik wat ik wil en wil ik wat ik doe?
- Wie ben ik en wat drijft mij?
- Waarom doe ik zoals ik doe?
- Hoe krijg ik meer balans tussen werk en privé?
- Hoe kan ik omgaan met veranderingen?
- Hoe kan ik beter functioneren?
- Neem ik wel de juiste beslissingen?
- Waardoor zit ik niet lekker in mijn vel?
- Hoe krijg ik mijn energie weer terug?
- Hoe leer ik omgaan met conflictsituaties?
- etc.

Dan is een coachingstraject iets voor u.

Hoe het werkt!

Gevoelens, gedachten en beelden staan ons soms in de weg om goed te kunnen functioneren. Door drukte of door te leven op de automatische piloot vergeten we vaak stil te staan bij de vragen die ons echt bezighouden waardoor we niet verder komen in onze ontwikkeling. Wanneer u zich laat coachen maakt u tijd voor uzelf vrij om stil te staan bij uw persoonlijke vraagstukken.

Als persoonlijkheidscoach werk ik op de niveaus van uw overtuigingen, uw identiteit en uw zijn. Door goed te luisteren, trefzekere vragen te stellen en diverse methodes toe te passen, verhelderen we uw vraag of thema en krijgt u inzicht in wie u eigenlijk bent en welke gevolgen dit heeft op uw gedrag. Want wie we zijn en wat we geloven bepaalt onze manier van doen.

Een coachingstraject bestaat meestal uit 4 tot 6 gesprekken van gemiddeld 1 a 1 ½ uur. Aan de hand van een kennismakingsgesprek kijken we of de 'klik' er is. U geeft een toelichting op de situatie en ik op de mogelijke aanpak. Samen kijken we vervolgens naar uw doelstellingen en hoe we verder gaan.

Wat het oplevert!

Door individuele coaching is het mogelijk uw (oude) ongemakkelijke patronen niet meer uw leven te laten beheersen. Ik leer u kijken naar uzelf, u krijgt inzicht in wat er bewust en onbewust in u leeft, u leert omgaan met emoties en gevoelens, u krijgt het geloof in uzelf (terug), u leert kiezen en u kunt doelen helder krijgen en bereiken.

Na een coachingstraject begrijpt u beter hoe en waarom u doet wat u doet. Het verkregen inzicht helpt u situaties in een ander daglicht te zien. Dit creëert bewegingsruimte, leidt tot persoonlijke groei, meer evenwicht en aanwijsbare veranderingen die concrete, positieve gevolgen hebben.

Ervaringen van cliënten:

"Het is verhelderend om te zien hoe je in elkaar steekt."

"Nu na het coachgesprek weet ik nog beter wat ik wil."

"Ik zit weer heerlijk in mijn vel en ik barst van de energie."