



Praktijk Lifemaster

Adres De Anjen 54
8918 LN Leeuwarden

Telefoon 058 - 2133462

E-mail lifemaster@chello.nl

Website <http://www.lifemaster.nl>

LIFECOACHING



Lifecoaching

Durf geweldig te zijn

Lifemaster-Lifecoaching

Een leuker, mooier, beter, succesvoller leven of een meer compleet gevoel? Wie wil dat niet? Alleen is het niet altijd even gemakkelijk om dat op eigen houtje voor elkaar te krijgen. Wie hierbij een steuntje in de rug nodig heeft, kan gebruik maken van een Lifecoach. Iemand die je een spiegel voorhoudt, confronteert, uitdaagt en ondersteunt.

Een Lifecoach:

- helpt je je doelen te ontdekken en te bereiken
- onderzoekt waar je kracht zit, maar ook waar je jezelf saboteert
- stelt vragen om je aan het denken te zetten en in actie te komen
- maakt je bewust van je vastgeroeste denk- en gedragspatronen en helpt je het lef te ontwikkelen om het eens anders aan te pakken
- stimuleert je te denken in oplossingen in plaats van problemen

Investeren in jezelf

Lifecoaching is een investering in jezelf. Het is een effectieve vorm van persoonlijk onderhoud. Wat kun je allemaal met lifecoaching bereiken?

Je kunt met lifecoaching je leven en je persoonlijkheid op allerlei gebieden onderhouden, opbouwen, verrijken en optimaliseren. Door met je lifecoach concreet aandacht te besteden aan diverse aspecten in je persoonlijke of beroepsmatige leven kun je veel meer bereiken dan je wellicht voor mogelijk houdt.

Een aantal voorbeelden:

Je persoonlijke leven optimaliseren, onder andere:

- leren om meer bevrediging uit je leven te halen
- grip krijgen op je leven en doelen realiseren
- leren omgaan met tijd en het verdelen van aandacht
- ontdekken wat je precies wilt
- ontdekken waar je sterke kanten liggen
- vergroten van je persoonlijke vermogens
- leren om niet telkens dezelfde fout te begaan
- doelen stellen, motivatie vinden en resultaat behalen
- uitstel ombuigen naar actie en resultaat

Je werk en carrière optimaliseren, onder andere:

- leren om je sterke kanten te benutten
- leren om een balans tussen werk en privé te vinden
- burn-out problemen voorkomen
- aanpakken van onzekerheid tijdens je werk
- leren omgaan met spanning en stress op het werk
- problemen met je werkgever of collega's effectief aanpakken

Werkwijze

Lifecoaching kan bij je thuis, op je werk, op onze praktijk of op een locatie naar keuze plaatsvinden. Lifecoaching werkt met methodieken uit oplossingsgerichte coaching, NLP, creatieve loopbaanbegeleiding en het begeleidingsmodel Circle of Courage.

Ondersteuning en nazorg via e-mail

Ondersteuning via e-mail kan een belangrijke aanvulling zijn op de persoonlijke gesprekken die tijdens de coaching plaatsvinden. Na het coachingstraject kun je nog behoefte hebben aan nazorg via e-mail. Ondersteuning via e-mail leent zich uitstekend voor dit soort situaties, we bekijken vooraf of jouw situatie zich leent voor ondersteuning via e-mail.

Tarieven

Particulieren

Kennismakingsgesprek van 30-60 minuten	gratis
Lifecoaching per sessie 60 minuten	€ 60,-
E-Coaching (per uur)	€ 45,-

Bedragen zijn inclusief 21% Btw.

In het gratis kennismakingsgesprek kun je je wensen bespreken en krijg je advies over een traject op maat. Als je besluit verder te gaan met ons kun je kiezen om vooraf een vast tarief af te spreken of achteraf te beslissen wat je wilt betalen op basis van wat onze inzet je waard is.

Instellingen en bedrijven

Op aanvraag