

Wat is levenscoaching?

Levenscoaching is een vorm van coaching waarbij naar het hele leven van de mens wordt gekeken. Dit in tegenstelling tot vele andere vormen van coaching waarin bijvoorbeeld alleen het werk of sport centraal staat. Het doel van levenscoaching is het verhogen van levensgeluk of welzijn op alle levensgebieden. Daarbij staan in de kern de volgende vragen centraal:

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat wil ik (echt)?

Zowel werk, persoonlijke ontwikkeling als de eigen privé omgeving zijn onderwerp van gesprek en onderzoek. Als mens zijn we immers een geheel, alle levensgebieden hangen met elkaar samen - in positieve maar ook in negatieve zin.

Wat heb ik aan een levenscoach?



"Ik kan beter en gerichtere keuzes maken, wat ontzettend doorwerkt op mijn werk"

Een levenscoach kan je helpen als je het moeilijk vindt keuzes te maken; als je het overzicht over je leven een beetje kwijt bent of als je je eenzaam en leeg voelt. De aanleiding om een levenscoach in te schakelen kan ook zijn als je jezelf vaak vergelijkt met anderen en zij het in jouw ogen beter doen dan jij. Levenscoaching richt zich op de kwaliteit en vormgeving van het leven. Versterking van de balans tussen de persoonlijke wensen en de relatie tot het werk en de wereld zich heen is het doel. Een levenscoach gaat samen met jou op zoek naar oplossingen die voor jou werken. Je leert van de ervaringen van de levenscoach, die jou mogelijkheden biedt en tips en feedback geeft. Hierdoor wordt jij in de gelegenheid gesteld om de stappen te nemen die je succesvol maken. Dat kan bijvoorbeeld als je bent vastgelopen in werk of privé, bij het creëren van meer balans voor jezelf of in je

relatie(s). Andere werkgebieden voor een levenscoach zijn het verbeteren van communicatie met en naar anderen. *Denk* hierbij aan onderwerpen als zelfvertrouwen en perfectionisme, het omgaan met conflicten, assertiviteit en het bewaken van eigen grenzen.

Werkwijze

In mijn coaching richt ik mij niet op slechts één aandachtsgebied, mijn werkwijze gaat uit van jou in het gehele plaatje. We richten ons op de drie eerder genoemde vragen, waarmee we de onbewuste redenen zoeken waarom je doet wat je doet. Deze inzichten vormen de basis, want als je niet weet wát je kan veranderen, hoe kán je het dan veranderen?

Alles in jouw tempo en op jouw manier. We bespreken verschillende mogelijkheden en je krijgt handvatten om er direct mee aan de slag te gaan.