

Terug naar je Kern

Een verdiepend 1-op-1 traject voor persoonlijk leiderschap en duurzame inzetbaarheid

Dit traject is bedoeld voor professionals en leidinggevendenden die merken dat het anders moet.

Aan de buitenkant loopt het misschien nog door. Je doet je werk, neemt verantwoordelijkheid en houdt veel ballen in de lucht. Tegelijkertijd voel je van binnen dat het steeds meer energie kost om overeind te blijven, scherp te blijven en keuzes te maken die echt bij je passen.

Vaak is er al veel inzicht. Je hebt nagedacht, gelezen, misschien al eerder begeleiding gehad. Toch blijkt het lastig om dat inzicht werkelijk door te laten werken in je gedrag, je keuzes en je dagelijks leven.

De uitdaging zit meestal niet in méér begrijpen, maar in het werkelijk gaan leven naar wat je eigenlijk al weet.

Waar het vaak schuurt

Veel professionals die dit traject volgen, dragen veel verantwoordelijkheid in hun werk. Ze zijn betrokken, loyaal en gewend om door te zetten. Juist daardoor worden signalen van stress, overbelasting of innerlijke druk vaak laat serieus genomen.

Je voelt je grenzen misschien wel, maar volgt ze niet altijd. Je merkt dat je sneller overprikkeld raakt, minder focus hebt, slechter slaapt of minder plezier ervaart in je werk. Ook creativiteit, samenwerking en besluitvaardigheid kunnen onder druk komen te staan.

Wanneer dit te lang doorgaat, ontstaat het risico op langdurige uitval of burn-out.

Werkwijze

In dit traject kijken we niet alleen naar wat je denkt en naar je gedrag, maar ook naar wat je voelt, wat je lichaam laat zien en welke patronen zich blijven herhalen.

Door verdiepende gesprekken, ervaringsgerichte oefeningen en gerichte begeleiding ontstaat inzicht in wat je belemmert én wat je helpt om weer in beweging te komen en verbinding te maken met jezelf.

We werken op meerdere lagen:

- inzicht en bewustwording
- lichaamsgericht werk
- systemisch werk, waaronder opstellingen

- reflectie en integratie
- concrete opdrachten voor het dagelijks leven
- aandacht voor wat er onder de oppervlakte speelt

Het traject is geen standaardprogramma, maar een zorgvuldig afgestemd proces. We kijken steeds wat nodig is om verandering niet alleen te begrijpen, maar ook te ervaren en toe te passen in je leven en werk.

Wat levert het op?

Voor de professional:

- meer energie en herstelvermogen
- eerder herkennen van grenzen en stresssignalen
- meer focus en helderheid
- meer vertrouwen in eigen keuzes
- steviger staan in werk en relaties
- beter omgaan met druk en verantwoordelijkheid
- meer werkplezier en duurzame inzetbaarheid

Voor werkgevers en organisaties betekent dit:

- minder risico op uitval en burn-out
- behoud van waardevolle medewerkers
- meer eigenaarschap en zelfregie
- betere samenwerking
- meer veerkracht, creativiteit en betrokkenheid
- professionals die bewuster omgaan met hun energie, grenzen en verantwoordelijkheid

Wanneer iemand weer beter leert luisteren naar zichzelf, werkt dat door in focus, samenwerking, leiderschap, energie en duurzame inzetbaarheid. Daarmee is dit traject niet alleen waardevol voor de professional zelf, maar ook voor de organisatie waarin hij of zij werkt.

Opbouw van het traject

Terug naar je Kern is een verdiepend 1-op-1 traject van zes maanden.

We starten met een verdiepende intake. Daarna werken we vanuit een persoonlijk plan dat aansluit bij jouw situatie, vragen en doelen.

Gedurende het traject is er aandacht voor je persoonlijke ontwikkeling, je functioneren in je werk en wat er speelt in je relaties en dagelijks leven. Deze onderdelen staan niet los van elkaar, maar beïnvloeden elkaar voortdurend.

Tussen de sessies door is er ruimte voor contact. Zo kunnen vragen, situaties of inzichten direct worden meegenomen in het proces.

Over Ingrid

Ik werk al meer dan twintig jaar met professionals, leidinggevend en teams bij vraagstukken rondom stress, burn-out, leiderschap, samenwerking en persoonlijke ontwikkeling.

In die jaren heb ik honderden mensen begeleid die veel verantwoordelijkheid dragen en merken dat doorgaan op wilskracht uiteindelijk niet genoeg is.

Mijn kracht ligt in het begeleiden van duurzame verandering. Niet alleen begrijpen wat er speelt, maar ook voelen wat aandacht vraagt, patronen herkennen en stap voor stap anders leren handelen in het dagelijks leven en werk.

Dat is wat ik in dit traject mogelijk maak.

Praktische informatie

Duur: zes maanden

Vorm: verdiepend 1-op-1 traject


Investering: € 4.997 exclusief btw

In veel gevallen wordt het traject geheel vergoed door de werkgever.

Kennismaken

Wil je onderzoeken of dit traject passend is?

Neem gerust contact met mij op voor een verdiepende intake.

 [telefoonnummer]

 [e-mailadres]