



Coachingsprogramma SinneLjocht

SinneLjocht is een transformatief coachingsprogramma voor vrouwen die:

- Onrust ervaren in hun werk;
- Ingehoudenheid ervaren;
- Tegenslag(en) ervaren in het leven, zoals scheiding, gezondheidsproblemen of verlies;
- Tijdelijk op halve kracht functioneren;
- Emotioneler rondlopen dan ze zouden willen;
- Vastlopen in ongezonde patronen;
- Mentaal veerkrachtiger willen worden;
- Hun volledig potentieel willen ontdekken en benutten;
- Zich willen uiten in het Fries.

Er zijn periodes in je leven waarin het allemaal niet zo lekker loopt. Waarin het donker is en je levenslust soms ver te zoeken is. Misschien voel je dat je niet helemaal op je plek zit. In je werk, in je relatie(s) of ergens anders. SinneLjocht is zo ontworpen dat we precies dit samen ontrafelen. Jezelf leren kennen is de basis om goede keuzes te kunnen maken. Om te weten wat jij belangrijk vindt in je werk en in je leven. Om te weten wat jij nodig hebt om jezelf te zijn. Om vrij te leven en je werk lekker te kunnen doen. Om te bepalen waar jij in wilt groeien en waar jij afscheid van wilt nemen. Jouw vraag is het startpunt.



Frysk

Je ten diepte uiten doe je in je moederstaal. Daarom wordt SinneLjocht ook in het Fries aangeboden. Afhankelijk van de groep wordt het programma volledig of gedeeltelijk in het Fries gegeven.



Levensverhaal

Het programma doorloopt een natuurlijke cyclus van reflectie naar perspectief. De basis vormt het levensverhaal. Vandaaruit ontstaat er inzicht in patronen en wonden. Het kan spannend zijn om zo diep in jezelf te kijken. Maar het is net als een zaadje; we groeien in het donker. We hebben allemaal schaduwkanten, patronen die we onszelf zo hebben aangeleerd dat we ze zelf niet eens zien.

Inspiratie

We onderzoeken wat jouw favoriete manieren zijn om expressie te geven aan wat er in jou leeft. Het putten uit inspiratiebronnen vormen een belangrijk onderdeel van het coachprogramma. Muziek, beweging, woord en beeld geven uiting aan universele thema's die we allemaal ervaren. In het programma wordt je uitgenodigd om verschillende expressievormen te ontdekken. Het maken van een gedicht en een collage, yoga, meditatie en stemexpressie vormen onderdeel van de groepsdagen. Op een laagdrempelige manier kan je ervaren welke vorm voor jou werkt en welke inspiratiebron jouw (lichaams)bewustzijn kan vergroten.

Harmonie

Dit alles in een warme, harmonieuze omgeving. Ik geloof er in dat je het beste tot leren komt in een rustige en veilige sfeer. Waarin je vanzelfsprekend uitgenodigd wordt om te delen. Met ruimte voor ieders eigen tempo en proces. 'Holding space' noemen we dat.

'Sandra heeft geholpen om woorden te geven aan wat er in mij leeft en om mezelf beter te begrijpen. Door te visualiseren, overzicht te creëren, te spiegelen en patronen inzichtelijk maken heeft ze mij verder geholpen in mijn proces.'
Marieke

Vanuit het hart

Via reflectie op het verleden maken we contact met (verborgen) talenten, passie en plezier. We leren om naar onze eigen wijsheid te luisteren en steeds meer ruimte in het leven te bieden aan de dingen waar ons hart een sprongetje van maakt. Jouw innerlijke wijsheid is als een kompas om jouw volledig potentieel te benutten en voluit te leven. Als jij je eerst verbindt met jezelf en met je hart, kan je daarna op een veel dieper niveau met anderen en met het leven zelf verbinden. Zonder dat je daarbij jezelf verliest.

Veilig tempo

Dit betekent niet meteen het roer om of ondernemer worden. Meestal zitten er al genoeg elementen in de huidige baan of het leven. Vanuit een verfijnde afstemming met onszelf leren we meer focussen op deze elementen waardoor ze gaan groeien. Op het juiste tempo, zodat het veilig voelt.

Programma

De focus van het programma ligt op de weg vrij maken om voluit te kunnen leven en werken. De duur van het programma is een half jaar en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Intakegesprek.
- 4 bijeenkomsten van een hele dag in een groep van 6 – 8 personen, om de 2 maanden.
- 4 individuele coaching gesprekken van 1,5 uur. Deze vinden plaats tussen de bijeenkomsten.
- Reflectie-opdrachten tussen de bijeenkomsten.

'Het werk wat we samen hebben gedaan is zo bruikbaar. De onzekerheid over de toekomst is een trigger om in oude patronen te stappen. Inzichten omzetten naar handelen in mijn dagelijks leven, luisteren naar mijn gevoel. Dat zijn mijn grote uitdagingen. Ik denk soms 'wat zou Sandra nou gezegd hebben' waardoor ik weer in staat ben de juiste keuzes te maken in mijn leven. Dankzij haar heb ik bijvoorbeeld de keuze gemaakt om afscheid te nemen van werk waar ik me met hart en ziel voor in had gezet. Het voelde als het afscheid nemen van een periode in mijn leven. En het gaf ruimte om nieuwe keuzes te maken.'

Daphne

We gaan met elkaar op reis in onze binnenwereld én in interactie met de buitenwereld. Zodat je levensenergie meer gaat stromen en je jouw natuurlijke talent beter benut. Je gaat kanten van jezelf zien waar je je niet bewust van was. De combinatie van groepskracht tijdens de bijeenkomsten en de individuele coachgesprekken geven een goede ondersteuning tijdens deze ontdekkingsreis.

Het intakegesprek

Tijdens het intakegesprek is veel aandacht voor jou en jouw situatie. Het programma wordt uitgebreid toegelicht en er is ruimte voor al jouw vragen. Zo weet je precies waar je aan toe bent en wat je kunt verwachten.

Tijdens het persoonlijke intakegesprek maken we samen jouw leervraag helder. Hier werken we gericht aan in de persoonlijke coachingsgesprekken. Je kunt zelf kiezen wat je tijdens de groepsdagen deelt of wat je persoonlijk met mij bespreekt. Je zult merken dat de groepsdagen ook uitnodigen om te delen, omdat we uiteindelijk allemaal met dezelfde universele thema's bezig zijn. Ieder op onze eigen manier. Die herkenning en erkenning maken de groepsdagen een hele waardevolle aanvulling op de persoonlijke coaching. Dit noemen we groepskracht. De spiegeling die een groep biedt, versnelt de heling. Ons zenuwstelsel is gemaakt om op anderen af te stemmen en samen te reguleren.

Vele wegen kent het leven

Vele wegen kent het leven,
maar van al die wegen is er een die jij te gaan hebt.

Die ene is voor jou, die ene slechts.

En of je wilt of niet, die weg heb je te gaan.

De keus is dus niet de weg, want die koos jou.

De keuze is de wijze, hoe die weg te gaan.

Met onwil om de kuilen en de stenen,
met verzet omdat de zon een weg die door ravijnen gaat,
haast niet bereiken kan.

Of met de wil om aan het einde van die weg milder te zijn en wijzer,
dan aan het begin.

De weg koos jou, kies jij ook hem?

Hans Stolp

De groepsbijeenkomsten

We volgen de symbolische stroom van de seizoenen. We starten met de herfstenergie van reflectie. De winterenergie brengt ons verstillig. De lente-energie staat voor ontkiemen. En met de zomerenergie kunnen we gaan bloeien.

Elk seizoen heeft zijn eigen karakter, zijn eigen energie, tempo en ritme. De cyclus van groei, bloei, afbouw en loslaten speelt ook altijd in ons leven. Het ritme van de natuur is er altijd.

Daarbij zijn alle seizoenen even waardevol. Ook al voelt dat soms niet zo als we op een thema herfst of winter ervaren. Maar juist deze kant geeft de meeste inzichten en blijkt achteraf heel waardevol. Het is als een zaadje, we groeien in het donker.

Het leven geeft ons steeds weer kansen tot vernieuwing. En die nieuwe impulsen zijn soms even wennen en schakelen. Vaak zitten we vast in oude patronen. Stapje voor stapje doorbreken we ongezonde patronen die niet meer passen bij wie jij nu bent.

'Ik heb gezien hoe Sandra medewerkers weer kan laten bloeien en stralen! Sandra is een gedreven en sprankelende persoonlijkheid die haar vak verstaat. Ze is oprecht in de ander geïnteresseerd en kan goed luisteren. Met haar positieve en realistische insteek, procesinzicht en coachingsvaardigheden krijgt Sandra mensen in beweging. Een echte verbinder!'
Tineke, HR-adviseur



Bijeenkomst 1.

'Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen'
Soren Kierkegaard

De eerste bijeenkomst staat in het teken van de reflectie van de herfst. Zodat je eigen kracht en je kwetsbaarheden duidelijker worden voor je. Je maakt de balans op wat je verworven hebt en trekt daar jouw lessen uit. Centraal staat de vraag: Hoe heb jij je bewogen in het leven? Waar was het licht? En waar was het donker? Waar stroomde het? En waar stokte het? Concepten die we de eerste dag gebruiken zijn levensloop en levensfasen. Je wordt uitgenodigd om je levensverhaal in een ander licht te beschouwen. En licht te laten schijnen in donkere hoekjes.

Na deze bijeenkomst krijg je de vragenlijst 'ken je zelf' mee naar huis met een geleide meditatie. Het werpt een ander licht op wie je bent en waarom je op een bepaalde manier reageert. De ingevulde vragenlijst is input voor het eerste coachingsgesprek. De vragenlijst is gebaseerd op de Transactionele Analyse waarbij je jouw script en racket onderzoekt.



Bijeenkomst 2.

'De wond is de plek waar het licht binnenkomt'
Rumi

De tweede bijeenkomst staat in het teken van de verstillings van de winter. Tijd nemen om naar binnen te keren en te onderzoeken wat je nog niet verwerkt hebt en misschien onverteerbaar is. We hebben allemaal ons eigen verhaal en onze persoonlijke wonden. De wonden zijn universeel en onvermijdelijk. Het hoort bij het leven. We gaan op onderzoek uit hoe jij om bent gegaan met de wonden in jouw leven. De wond is de poort naar wijsheid. Waar was er rust en waar stagnatie? Rust leidt tot herstel en groei terwijl stagnatie een geblokkeerde beweging is die om actie vraagt. Concepten waar we op dag twee mee aan het werk gaan zijn wond en wonder en de hechtings- en verliescirkel.

Ter voorbereiding op de derde bijeenkomst ga je feedback vragen uit jouw omgeving. Het wordt duidelijk wat voor beeld anderen hebben van jou en of dit klopt met jouw zelfbeeld. Misschien kom je er ook wel achter dat je bij verschillende personen andere kanten van jezelf laat zien. In het tweede coachingsgesprek is er ruimte om te bespreken wat er bij jou aan het licht is gekomen.



Bijeenkomst 3.

'Uit je pijnlijkste dieptepunten groeien uiteindelijk je grootste krachten.'

Drew Barrymore

De derde bijeenkomst staat in het teken van ontkiemen waar jij naar verlangt. Jouw gift aan de wereld zit verpakt in de verwondingen die je hebt opgelopen. We gaan jouw gift opsporen alsof je een cadeau uitpakt. We gaan jouw talent in woord en beeld brengen. Jouw unieke gift aan de wereld. Hoe zou jij je talent nog meer kunnen laten stromen? Waar? Wat stimuleert je? Wat weerhoudt je? Wat is jouw groeigebied? We gaan aan de slag aan de hand van het gedachtengoed van Kees Gabriels.

Na deze bijeenkomst krijg je een creatieve opdracht uit één van je inspiratiebronnen. In het derde coachingsgesprek is er ruimte om de oogst te bespreken wat het programma jou tot dan toe heeft gebracht..



Bijeenkomst 4.

'Lach luid, zing uit volle borst, laat je horen, laat je zien en kom tot volle bloei.'

Sandra

De zomer gaat over bloeien en oogsten. Door succes onderscheid je je van anderen. Je komt in de aandacht te staan en je kunt naast bewondering en support ook kritische of spottende ogen verwachten. Kan ik mezelf laten zien zoals ik ben? Of kan ik mezelf en de ander onder ogen komen als wat ik doe anders is dan de buitenwereld van mij verwacht? Angst voor afwijzing verlamt en beneemt de lust tot stappen.

Concepten die we op deze dag gebruiken succes- en faalangst en de contact-cirkel. We gaan onderzoeken hoe je omgaat met kritische ogen en hoe jij vanbinnenuit expressie kan geven. We gaan op zoek naar hulpbronnen die jou steun geven om de ingezette verandering te ondersteunen. We vieren de oogst van het traject met een slotritueel. En we ervaren hoe stemexpressie ons kan helpen om vanbinnenuit te stralen.

Wat levert SinneLjocht jou op?

- Vrijer en lichter leven
- Verruimen van je potentieel
- Steviger staan
- Vergroten van je mentale veerkracht
- Keuzes maken vanuit je hart
- De regie op het leven hervinden

Praktische informatie

Data

Eens per 2 maanden is er een groepsbijeenkomst. Zie voor actuele data de website www.buithenkans.nl/aanbod/individuele-coaching/

De koffie staat om 9.15 klaar. We werken van 9.30 tot 16.30 met elkaar met genoeg lucht in het programma om te wandelen.

Locatie

Schaapskooi Oan 'e Wyk aan de Bakkeveense heide
Jarig van der Wielen Wei 2
9243 SH Bakkeveen

Meenemen

Als je huiswerk krijgt dat je mee moet nemen naar de groepsdagen dan hoor je dat ruim van tevoren. Wandelen is onderdeel van de bijeenkomsten dus neem vooral je wandelschoenen mee.

De individuele coachingssessies

De individuele coaching gesprekken worden tussen de bijeenkomsten gepland. tijdens deze momenten is er alle aandacht voor jouw persoonlijke situatie en vragen. Hier zoeken we samen de verdieping op jouw tempo.

Follow up

Er is na de laatste bijeenkomst ruimte voor een individueel gesprek als daar behoefte aan is.

Locatie individuele gesprekken

Het Coachhuis in Leeuwarden of Groningen.
Een wandeling in het bos van Stania State in Oentsjerk.

Investering

€ 2.950,- excl. BTW

Aanmelden

Bel Sandra op 06 – 15 62 86 42 voor het maken van een afspraak voor een intakegesprek of stuur een mail naar info@buihenkans.nl
Na het intakegesprek bepaal je of jij je aanmeld voor SinneLjocht en ontvang je een factuur.

'Sandra kwam op mijn pad tijdens een heel onstuimige periode zowel privé als professioneel. Toen overal vraagtekens stonden en ik mezelf behoorlijk kwijt was geraakt was zij daar. Sandra creëerde een veilige, warme omgeving waarin ik durfde ontspannen en er ruimte was voor alles wat er langs kwam. We gingen samen aan het werk door middel van creatieve opdrachten, denkwerk en gesprekken. Met diepgang en confrontaties. Mede dankzij Sandra vond ik mezelf weer terug en zet ik vol vertrouwen nieuwe stappen.'

Mirjam



Over Sandra

Sandra is een enthousiaste, geduldige en warme persoonlijkheid met meer dan 25 jaar ervaring als trainer en coach. Zij werkt van nature vanuit verbinding en creëert daarmee een veilige, harmonieuze sfeer. Daarbij deelt ze op gepaste wijze ook haar eigen levenservaringen en hoe die haar hebben gevormd. Weten waar je vandaan komt is een belangrijk fundament in de werkwijze van Sandra. Om van daaruit zelf richting te geven aan voluit leven. Haar liefde voor verhalen, creativiteit, beweging en zingen bieden een onuitputtelijke bron van ideeën waarmee zij altijd een inspirerend en afwisselend programma neerzet.



BUITHENKANS
gespreksleiding & coaching