



Coachingsprogramma SinneLjocht

Er zijn momenten dat het leven zwaar voelt. Dat je levenslust ver te zoeken is. Misschien voel je dat je niet helemaal op je plek zit. In je werk, je relatie of elders.

SinneLjocht helpt je om dit te onderzoeken en te doorbreken. Je leert jezelf beter kennen, zodat je weet wat jij nodig hebt om vrij te leven, keuzes te maken vanuit je hart en steviger te staan. Jouw persoonlijke vraag is altijd het startpunt.

Wat levert SinneLjocht jou op?

- Meer rust en lichtheid in je leven
- Steviger staan in werk en relaties
- Grotere mentale veerkracht
- Keuzes maken vanuit je hart
- Je potentieel ruimte geven
- De regie over je leven terugvinden

'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**

Het programma in het kort

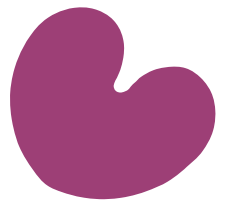
SinneLjocht volgt een natuurlijke cyclus: van reflectie naar nieuw perspectief. We beginnen bij jouw levensverhaal. Van daaruit ontdek je patronen en oude wonden. Dat kan spannend zijn, maar juist in het donker groeit het zaadje dat later bloeit.

We onderzoeken ook jouw manieren om je te uiten. Muziek, beweging, woord en beeld maken deel uit van het programma. Je wordt uitgenodigd om te ontdekken welke expressievormen bij jou passen, zoals yoga en meditatie, poëzie, collages en stemexpressie.

Alles gebeurt in een warme en veilige omgeving. Iedereen werkt in zijn eigen tempo. We noemen dat holding space: een plek waar ruimte is om te delen en te groeien.

In je eigen taal

Je diepste gevoelens uit je vaak het best in je moedertaal. Daarom kan je in SinneLjocht ook Fries spreken. Afhankelijk van de groep werken we volledig of deels in het Fries.



Werkwijze

We kijken terug om vooruit te komen. Via reflectie ontdek je (verborgen) talenten en verlangens. Je leert luisteren naar je innerlijke wijsheid: een kompas dat je richting geeft. Zodat jij jouw volledige potentie kan benutten en voluit kan leven.

Verandering hoeft niet groots of radicaal te zijn. Vaak zit de sleutel al in je huidige leven. In kleine, veilige stappen leer je focussen op wat je laat groeien.

Opbouw van het programma

- Vrijblijvend intakegesprek
- 4 groepsdagen (6–8 vrouwen), eens per twee maanden
- 4 individuele coachingsgesprekken (1,5 uur), tussen de groepsdagen
- Reflectie- en ontdek-opdrachten voor thuis

De combinatie van groepskracht en persoonlijke begeleiding geeft steun en verdieping. In de groep herken je jezelf in anderen en ervaar je de kracht van spiegelen.

De cyclus van de seizoenen

In SinneLjocht volgen we het ritme van de natuur. Elk seizoen staat symbool voor een fase in je persoonlijke ontwikkeling. De cyclus van groei, bloei, afbouw en loslaten speelt ook altijd in ons leven. Daarbij zijn alle seizoenen even waardevol. Zo ontdek je stap voor stap wat bij jou aan vernieuwing toe is. Elke groepsbijeenkomst staat in het teken van een seizoen.

'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



Herfst – Reflectie

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

Je kijkt terug: waar zat het licht, waar de schaduw? Wat heeft je gevormd? Je brengt je levensverhaal in kaart en ontdekt patronen.

Winter – Verstillings

'De wond is de plek waar het licht binnenkomt'

Rumi

Je vertraagt en keert naar binnen. Er komt ruimte voor verlies, pijn of onverwerkte ervaringen. Door hierbij stil te staan, ontstaat heling en herstel.

Lente – Ontkiemen

'Uit je pijnlijkste dieptepunten groeien uiteindelijk je grootste krachten' Drew Barrymore

Je talenten en verlangens krijgen vorm. Je onderzoekt wat jou energie geeft, wat je tegenhoudt en waar je wilt groeien. Je leert jouw unieke kracht in woorden en beelden uit te drukken.

Zomer – Bloeien

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

Je laat jezelf zien zoals je bent. Je oefent met zichtbaar worden, ook als er kritiek of spanning is. Je viert wat je hebt bereikt en neemt je oogst mee de toekomst in.

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

‘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

Praktische informatie

Duur:	een half jaar.
Groepsdagen:	eens per 2 maanden (data op de website).
Locatie groepsdagen:	Oostergrachtswal 47 in Leeuwarden
Individuele gesprekken:	te plannen op dinsdag tussen de bijeenkomsten door.
Investering:	€ 2.950,- excl. BTW (ook mogelijk in 5 betaaltermijnen van € 590,-).
Aanmelden:	bel Sandra (06 – 15 62 86 42) of mail info@buithenkans.nl voor een gratis intakegesprek. Pas daarna beslis je of je deelneemt.

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. De spiegeling die een groep biedt, versnelt je ontwikkeling en biedt support in jouw proces.

'Ik denk dat ik echt patronen heb doorbroken, meer voor mezelf ben gaan staan, met beide benen op de grond, het leven weer heb kunnen omarmen en heb geleerd om mezelf goed genoeg te vinden (compassie). Tevens kan ik beter mijn grenzen aangeven in het werk maar ook in mijn leven. Daarbij rekening houdend met de ander maar ook met mezelf (zacht op de mens en hard op de inhoud). Ik heb weer leren genieten van kleine dingen, ben dankbaar voor de mooie momenten in mijn leven, ook al is het de zon die schijnt na een regenachtige dag. Ook is balans vinden en houden een onderdeel geweest in het proces, waardoor ik nu meer kan genieten van alles om me heen.' **Bianca**



Over Sandra

Sandra is een warme en ervaren coach en trainer met meer dan 25 jaar ervaring. Ze werkt vanuit verbinding en creëert een harmonieuze en veilige sfeer, waarin mensen durven openen en groeien. Haar eigen levenservaringen vormen een bron van wijsheid. Ze combineert verhalen, creativiteit, zingen, ontspanning en beweging tot een inspirerend en afwisselend programma.

