

Rebels & Warriors | Werkwijze Coachingstrajecten

Onze coachingstrajecten zijn volgens een 7-fasenmodel opgebouwd.

Zie bijgaand overzicht:

Fase 1 - Kennismaking

Ons verhaal spreekt je aan. Het zou zomaar kunnen dat je onze website hebt bekeken of een post van ons op Instagram hebt gezien. Anyway...op één of andere manier heb je je verdiept in wie we zijn, wat we doen en waar we voor staan. Het voelt goed.

Fase 2 - Plannen eerste gesprek - Formuleren hulpvraag

Je plant het eerste consult in via onze webshop/booking tool en kiest voor de coachingsvorm die bij jou past (intake inbegrepen). We dagen je direct uit! Want we vragen je om je hulpvraag mee te sturen. Okay, geen paniek. We helpen je alvast op weg.

Een hulpvraag zou kunnen zijn ->

- **Het lukt me niet.....**
- Met stress, angst en spanning beter om te leren gaan
- Om voor mezelf op te komen
- Van mezelf te houden
- Een liefdesrelatie te onderhouden
- Mijn woede te beheersen
- Me zelfverzekerd te voelen
- Om te communiceren over gevoelens etc.
- Te vertrouwen op mijn intuïtie
- Signalen te begrijpen/vertalen vanuit de "onzichtbare" wereld
- Rust en evenwicht te vinden in deze dynamische wereld
- Logische stappen te zetten in mijn veranderingsproces
- **Wat kan ik doen? Hoe kan ik ermee omgaan? Welke stappen moet ik ondernemen?**

Fase 3 - Start traject - Opbouw - Relatie

We starten het traject. Online of face-to-face. We maken persoonlijk kennis met elkaar. Wij informeren je kort over onze werkwijze, de beschikbare tijd en de gespreksprocedure. Zo weet je wat je kunt verwachten. In feite bepaal jij, als coachee, meestal de inhoud van het gesprek. Wij bepalen wat de beste coachingsvorm of methode is om hierbij toe te passen.

Coaching

Een traject bij Rebels & Warriors kan naast coachingsgesprekken ook gecombineerd worden met een meditatie of energy healing etc.(niet op afstand).

Wij maken gebruik van verschillende reguliere coachingsmethodieken. Deze combineren we met intuïtieve en creatieve inzichten/werkvormen. Zo passen we datgene toe, waar de situatie om vraagt.

Energy Healing

In energie ben je verbonden met de aarde en de kosmos. Een goede balans tussen de vrouwelijke en mannelijke energieën is van wezenlijk belang. Binnen de trajecten met energy healing maken we verbinding met de kosmische energie. Ook wel de bron genoemd.

Het kan zijn dat er “ruis” rondom jouw verbinding aanwezig is. We zetten in op het herstellen van een goede verbinding. Dit kan een positieve invloed hebben op het mentale, emotionele en fysieke welzijn. Er kunnen zodanig goede resultaten behaald worden.

Realiseer je wel dat dit geen medische behandelmethode is. We stellen geen diagnose! Indien je gezondheidsklachten hebt dan adviseren wij je te allen tijde een huisarts of andere zorgverlener te raadplegen.

Professionele relatie

We willen benadrukken dat alles wat er besproken wordt binnen onze professionele relatie vertrouwelijk is. Wij geven geen informatie door aan derden zonder toestemming van jou als cliënt.

Fase 4 - Verkenningsfase

Jouw traject is maatwerk. Als het goed is hebben we al een hulpvraag van je ontvangen. Dat is het beginpunt. Dan gaan we samen op onderzoek uit om meer inzicht te krijgen in jouw vraag, situatie of probleem.

De belangrijkste thema's die daaromheen een rol spelen worden besproken en brengen we in kaart. Dat doen we vanuit verschillende invalshoeken. We stellen vragen, luisteren actief, vatten samen, vragen door, ordenen de informatie en trekken conclusies. Dan ronden we een thema af.

Een thema zou bijvoorbeeld kunnen zijn hoe jij het probleem ervaart. Wat is jouw beleving daarbij? We zetten na het bespreken van de diverse thema's de resultaten van de verkenning op een rijtje. Kortom, deze opzet geeft inzicht, biedt overzicht en zorgt voor structuur.

Fase 5 - De doelenfase

We willen een (veranderings)proces in gang zetten. Een koers bepalen. Kortom, we gaan een doel stellen. Bijvoorbeeld hoe je beter wilt leren communiceren over je gevoelens. Welk resultaat wens of verwacht je te behalen?

Fase 6 - De uitvoeringsfase

We formuleren een actieplan en gaan werk maken van hetgeen nodig is om je doel(en) te behalen. Welke (creatieve) stappen ga je bijvoorbeeld ondernemen om beter te leren

communiceren over je gevoelens? In een eventueel te plannen vervolgggesprek inventariseren we de ondernomen activiteiten etc.

Fase 7 - Vervolggesprek(ken) - Evaluatie

Een traject kan bestaan uit één of meerdere afspraken. Het kan zijn dat we in het eerste coachingsgesprek tot een gedeeltelijke of gehele uitwerking van bijvoorbeeld fase 4, de verkenningsfase komen. Het zou ook kunnen dat we al in fase 5, de doelenfase of verder belanden.

In een eventueel vervolgggesprek plannen we ook tijd in om even terug te kijken op het afgelegde traject tot dan toe (evaluatie).

Rebels & Warriors

Life Coaching | Spiritual Guiding & Advising | Energy Balancing

Inspiring Visions | New Era Revelations

Movement for freedom and powerful greatness!