

UITLEG OVER DE METHODE EN UITVOERING VAN VOICE DIALOOG

IKKEN

Stel je eens voor dat je in een kamer bent waar een stuk of tien stoelen in een kring staan opgesteld. Elke stoel is voor zo'n stemmetje in je binnenste. Soms ben je immers een perfectionist, maar je kent jezelf ook als een zorgzame moeder, een levensgenieter of een behager. En soms, in bepaalde situaties, komt het speelse kind in je naar boven, de criticus of juist een kwetsbare of zelfs wellustige. Dat is allemaal wie jij bent, het zijn allemaal 'ikken' die deel uitmaken van jouw persoonlijkheid. Ieder met hun eigen manier van denken, voelen, gedrag en waarneming. Je identificeert jezelf vaak maar met één of enkele van deze ikken. Daar voel je je veilig bij, daar heb je mee leren leven. De andere ikken steken hun hoofd wel eens om de hoek, maar je geeft hen weinig kans.

PERFECTIONIST VS KWETSBARE

Wat zou het je opleveren als je die ikken eens wat beter leert kennen? Wanneer je ze uitnodigt om vrijuit te spreken? Wat zou er gebeuren als de perfectionist in jou zijn mond houdt en je de kwetsbare laat spreken?

VOICE DIALOGUE

Deze methode wordt 'Voice Dialogue' genoemd. Het is een vorm van coaching waarin je jezelf in alle dimensies leert kennen, zodat je meer keuzemogelijkheden krijgt vanuit een steeds bewuster wordend ego. Het verandert de kijk op jezelf, de plaats die je in de wereld inneemt

INTAKEGESPREK, TIJDSDUUR, RESULTAAT

Ieder coachtraject wordt overigens voorafgegaan door een intake om te zorgen dat de aanpak die we kiezen zo goed mogelijk aansluit op de vraag, de klik tussen behandelaar en klant en daarna leggen we de gemaakte afspraken vast in de behandelovereenkomst.

Het traject duurt meestal vijf tot zeven sessies van ongeveer anderhalf uur. Soms zijn twee of drie sessies al genoeg om jou helderheid te bieden in bijvoorbeeld de keuzeproblematiek in je werk en leven of andere vraagstukken

AFSPRAAK MAKEN

Boek een afspraak, bel nu 06 46 800 959