

## TotalBalance traject

Een TotalBalance traject is een MAATWERK traject dat erop gericht is om mensen te ondersteunen naar een blijvende gedragsverandering die ze zelf willen. In de trajecten leren mensen om zich bewust te worden van wie zij echt zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven. Door de trajecten krijgen mensen meer grip op hun leven en komen ze meer in BALANS. Ze gaan meer vanuit hun eigen passie en bezieling leven, waardoor ze proactief worden, meer gaan doen wat ze zeggen en gaan communiceren vanuit zichzelf en hun eigen drijfveren. Ze stappen minder snel in hun valkuilen en komen er makkelijker weer uit.

### 1. DIEPGAAND CONTACT EN ERVARINGSGERICHT

Alle onderdelen van het TotalBalance traject worden persoonlijk gemaakt en op het leven van de individuele cliënt betrokken. Tijdens de trajecten bespreken we niet alleen de theorie, maar gaat de cliënt het ook daadwerkelijk zelf ervaren. Zo blijft het leerproces niet alleen mentaal, maar wordt het een ervaring waardoor het beter beklijft en toegepast kan worden in het leven.

Tijdens een TotalBalance traject is er altijd direct contact. Wat er in dat contact tussen cliënt en coach gebeurt is vaak hetzelfde, of vergelijkbaar, met wat er in het verdere leven van de cliënt gebeurt. Tijdens het traject maak ik gebruik van verschillende werkvormen en oefeningen om de onbewuste lagen aan te spreken bij de cliënt. Vaak weten we in ons hoofd wel wat we zouden moeten doen, maar lukt het nog niet. Tijdens een TotalBalance traject gaan cliënten ervaren hoe ze wel de juiste stappen kunnen gaan zetten. Ze ontdekken steeds meer wat écht bij hen past en hoe ze de regie kunnen nemen en houden over hun eigen leven.

### 2. ALLESOMVATTEND TRAJECT

Het TotalBalance traject is een allesomvattend traject van coaching en therapie op basis van pastoraat. Waar coaches, in het algemeen, vooral werken aan het veranderen van gedrag en valkuilen en het ombuigen van negatieve of belemmerende gedachten gaat het TotalBalance traject dieper. Het traject begint met het ontdekken 'hoe we zijn geworden wie we nu zijn'. De cliënt ontdekt eigen behoeften en onderzoekt of er nog onverwerkte emoties zijn of niet. Het traject bevat hier ook een therapeutisch onderdeel. Daarna gaat het traject verder met het onderzoeken 'wie we werkelijk zijn en hoe we gemaakt zijn'. De cliënt ontdekt welke eigenschappen, passies, verlangens, talenten en idealen hij heeft. Het traject sluit af met het kijken naar 'wat we mogen gaan doen', zodat de cliënt keuzes gaat maken die passend zijn en verantwoordelijkheid gaat nemen.

#### Waar werken we aan

##### Deelnemers:

- Gaan concrete stappen zetten in hun leven
- Krijgen innerlijke rust en zelfverzekerdheid
- Krijgen zicht op hun drijfveren en verlangens
- Werken aan hun overtuigingen en patronen

- Ervaren meer verbinding met zichzelf en ook met anderen
- Voelen zich dankbaar en evenwichtig
- Ontdekken wie zij werkelijk zijn en wat bij hen past
- Krijgen kennis en inzichten, zodat zij effectiever zijn in hun leven en hun contacten
- Staan meer los van (de mening van) anderen of gebeurtenissen uit het verleden

De TotalBalance trajecten zijn erop gericht dat de cliënt het geleerde ook in de praktijk gaat brengen. De oefeningen zijn erop gericht om datgene dat de cliënt leert ook mee te nemen het dagelijkse leven en werk in te nemen. De vragen en feedback helpt om nieuwe inzichten te ontwikkelen.

### Wat levert het op?

Iedereen heeft een eigen vraag waar we mee werken. Daarom is de opbrengst ook voor iedereen anders. Maar voor iedereen geldt wel dat ze een grotere, positieve en inspirerende werking gaan hebben op hun omgeving.

### Deelnemers:

- Worden proactief in plaats van reactief
- Communiceren meer vanuit zichzelf en hun drijfveren
- Doen wat ze zeggen en zeggen wat ze doen
- Hebben meer zelfinzicht en omarmen zichzelf meer
- Stappen minder snel in hun valkuilen of komen daar makkelijker weer uit
- Hebben kennis van hun interne motivatie
- Stellen duidelijker prioriteiten die bij hen passen en zijn daardoor effectiever

## 3. Inhoud traject

### Welke onderdelen komen aan bod

- Patronen inzichtelijk maken
- Rommel uit het verleden opruimen
- Op eigen benen leren staan
- Keuzes maken in besteden van energie en tijd
- Eigenschappen, talenten en passies ontdekken
- Balans op 5 belangrijke levensgebieden

### Onderdelen

- 3 Fases
- Individuele gesprekken (aantal is maatwerk)
- Werkboek