

Reset Coaching Inzichten / Doorbraak

Coach ervaring 20 jaar
Aantal coach trajecten > 600

Voor wie: Professionals en leiders die: vastlopen in patronen, willen verbeteren in effectiviteit en veerkracht.
Format: Voorkeur fysiek (met optie voor online ondersteuning)
Duur: Gemiddeld **7 sessies** (± 1 sessie/maand)
Resultaat: Diep begrip van belemmerende patronen en een werkbaar stappenplan voor duurzame verandering
Locatie: Voorkeur Schoonhoven, locaties elders in Nederland mogelijk

THE RESET HOUSE

Mogelijk traject, wordt samen definitief vormgegeven

1 Intake & Verkennend gesprek (1 sessie)

→ Verhelder de vraag, context en gewenste uitkomst
→ Krijg inzicht in het huidige patroon
Doel: Duidelijkheid over wat aandacht vraagt

2 Patroonherkenning & Reflectie (2 sessies)

→ Verhelder denk- en gedragsmoden die belemmeren
→ Identificeer automatische reacties en triggers
Doel: Bewustwording & inzicht

3 Doorbraak sessie (1–2 sessies)

→ Bespreek blokkades in een veilige setting
→ Herstructureer oude patronen naar nieuwe keuzemogelijkheden
Doel: Emotionele en cognitieve doorbraak

4 Actieplanning & Integratie (2 sessies)

→ Werk een concreet plan uit voor de praktijk
→ Versterk intentie naar gedrag
Doel: Gewenste verandering vormgeven en verankeren

5 Slot & Evaluatie (optionele 7e sessie)

→ Reflecteren op progressie, vieren van inzichten
→ Fine-tune het vervolgplan met meetbare doelen
Doel: Gewenste verandering tot stand brengen