

Traject & Fact Sheet

Top! Dat je deze sheet opent betekent dat je serieus overweegt om met jezelf aan de slag te gaan. Dat je met de gedachten speelt een stap te zetten naar een nieuwe versie van jou – een versie die meer balans, helderheid, (zelf)liefde en compassie kent. Dat is een waarachtig cadeau, ook al zal dat gedurende het traject niet steeds zo worden ervaren. Het kan namelijk best pijnlijk en confronterend zijn om met de billen bloot te gaan, binnenstebuiten gekeerd te worden en al je aannames, patronen, overlevingsmechanismen, regels of angsten onder ogen te komen.

Hoe gaat zo'n traject in z'n werk?

Dat is simpel. We gaan een doel formuleren en daarmee jouw probleem (of uitdaging, zo je wilt) ontrafelen. Vanuit dat perspectief gaan we verleden, heden en toekomst met elkaar verbinden. We werken met ervaringsgerichte oefeningen, waarmee we uit het hoofd gaan en de stem van het lichaam ontmoeten. We gaan dus in de ervaring, want daarin zit 'het Weten'. We zoomen in op wat er nodig is en te doen valt om jouw doel te bereiken en toetsen dit iedere sessie.

Cruciaal!

Hier hoeven geen doekjes omheen gewonden te worden en hier hoeven we niet zachtzinnig mee om te gaan. Als jij niets doet en buiten de sessies om geen aandacht besteed aan je huiswerk, focussen op jouw gestelde doel, jouw groei, 'het anders doen dan je het altijd deed', of bijvoorbeeld het opschrijven van jouw ervaringen: dan *gebeurt er geen reet*. Dan verander je niets en krijg je wat je altijd kreeg. Als we een traject aangaan dan committeer je je dus ook aan wat daar allemaal bij komt kijken. Dan trotseer je dat wat komen gaat met rechte rug en spreek je met jezelf af dat je er he-le-maal voor gaat, anders kun je je geld net zo goed in je zak houden.

Hoe werken we samen?

Het belangrijkste is dat we een wederzijdse verantwoordelijkheid kennen. Jij bent verantwoordelijk voor het realiseren van jouw doel, terwijl begeleiders verantwoordelijk zijn voor het scheppen van de voorwaarden die nodig zijn om het doel te bereiken. Daarbij checken we tussentijds of we nog op koers zijn, komen verwachtingen boven tafel én zorgen we dat er regelmatig geëvalueerd wordt. De échte basis voor een samenwerking waarin het stroomt is werkelijk contact. Dat gaat altijd voor doelen of evaluatiemomenten en is daarmee de absolute basis voor veiligheid en vertrouwen.

En praktisch?

Als je voor een traject kiest heb je de keuze tussen 5 of 10 sessies.

Een sessie duurt maximaal 1,5 uur

De gesprekken vinden eens in de 2 weken plaats

De fysieke afspraken vinden plaats op Maliebaan 45 en online via Zoom

Wat kost het?

Light Traject

5 sessies van 1,5 uur

€750,-

Intensive Traject

10 sessies van 1,5 uur

€1500,-

De tarieven zijn exclusief 21 BTW%.