



Loopbaan & Enneagramcoaching

Ontketen je wérkelijke talenten en kom in je kracht.

Kies bewust jouw pad voor persoonlijke groei en talentontwikkeling

Stil staan bij je leven & loopbaan

De huidige hectische tijden vragen veel van ons. We moeten voortdurend inspelen op allerlei veranderingen en dat vraagt dat we continu werken aan onze eigen ontwikkeling. Maar doen we dat nu wel altijd even “wijs” en “effectief”?

Op een zeker moment in je leven kunnen er vragen ontstaan over je eigen persoon en hoe je met je werk en leven omgaat. Ben je wel op een goede manier bezig? Of heb je steeds minder energie of ben je gefrustreerd geraakt, omdat niet alles loopt zoals je had verwacht. Velen van ons kampen met stress-, burnout- of andere mentale klachten of krijgen op enig moment te maken met een ernstige ziekte.

De wens of noodzaak dringt zich op om het anders te doen, maar wat dan? En hoe?

Ontdek wie je werkelijk bent en wat je nodig hebt

Op enig moment kunnen we er niet meer omheen, zeker als bepaalde klachten of problemen ons dwingen. De strategie die we altijd hanteerden, waarbij we – allemaal - in meer of mindere bepaalde dingen verdringen, ons slachtoffer voelen en de schuld bij anderen leggen, etc., voldoet niet meer, want daardoor blijven we iedere keer dezelfde thema's op ons pad tegenkomen en het put ons uit. Het roer moet om. Dat lukt echter vaak niet in je eentje.

Eens stil staan bij wie je werkelijk bent en wat je nu écht wil en nodig hebt is de sleutel. Door bewustwording ontstaat een proces van persoonlijke groei “van binnen uit”, zodat je meer in je kracht durft te staan, meer energie krijgt, meer (werk)plezier krijgt en beter met anderen kunt omgaan, of het nu privé is of in je werk. Het resultaat blijkt duurzaam en effectief voor het behouden of herwinnen van vitaliteit (gezondheid, motivatie, functioneren, stress- / burn-outpreventie) en je persoonlijke effectiviteit.

Wat drijft jou?

Onze drijfveren kleuren onze passie en die kan natuurlijk een prachtige motor zijn. Want als we kunnen doen waar ons hart naar uitgaat, komen we meer tot bloei.

Drijfveren kunnen echter ook een negatief effect hebben op jezelf en/of anderen: Het gedrag van de gemiddelde mens wordt voor 95% bepaald door onze onbewuste drijfveren en “angsten”. Dit onderbewuste bepaalt dan ook in belangrijke mate waar we onze aandacht en energie aan geven en hoe we ons in het leven en werk proberen “staande te houden”.

Zicht krijgen op hoe jij (onbewust) wordt aangestuurd, maakt dat je gaat zien waarom je jezelf (en anderen) soms in de weg zit en hoe dat ook anders kan.

Jij bent de enige die je zèlf kunt veranderen. En je zult zien dat dat ook zijn invloed heeft op anderen om je heen.

Enneagram

Het enneagram is een model, dat al eeuwenoude wijsheden combineert met moderne inzichten. Het kan je in relatief korte tijd veel diepgaande inzichten geven over de manier waarop jij - al vanaf je vroegste kindertijd - geleerd hebt in het leven te staan, door welke bril jij het leven bekijkt en wat je onbewust nastreeft.



Dit heeft je een set van aangeleerde ego-kwaliteiten opgeleverd, die voor ieder zichtbaar is in de manier waarop je je inzet, een manier waarvan je vaak (onbewust) denkt dat die door anderen worden gewaardeerd. Deze kwaliteiten van je persoonlijkheid zijn heel nuttig, maar wanneer je (onbewust) deze kant van jezelf te veel inzet of zelfs “overdrijft”, ga jij en anderen er last van hebben. Het kost je vaak (te) veel energie. Je overlevingsstrategie die zo vaak zo goed werkte, keert zich nu in meer of mindere mate tegen jouzelf.

Het enneagram leert ons dat we veel meer zijn dan onze persoonlijkheid. Hoe bewuster we worden, hoe meer we ontdekken dat er onder de bescherming van deze persoonlijkheid een veel grotere, oneindige kracht ligt, die omgaan met uitdagingen in het leven lichter kan maken en ons vitaler maakt en onze verbinding en samenwerking met anderen vloeiender.

Door weer meer in contact te komen met onze Ware Aard (essentie), kunnen we oneindig veel effectiever worden. En waarlijk zingeving vinden in het leven. Dat lukt ons niet als we alleen op gedrags- of vaardigheidsniveau veranderingen proberen te bewerkstelligen. Het enneagram helpt je om op diep niveau inzicht te krijgen, onbewuste oude pijn te verwerken, zodat dat wat in de kindertijd weggestopt werd, weer mag ontwikkelen en gewenste verandering “van binnenuit” in gang gezet wordt.

Je wordt effectiever, met minder moeite. Door gewoon je buitengewone zelf te durven zijn.

Biografie en/of Enneagramtype-interview

Door middel van een *biografische opdracht* gaan we op een mooie, persoonlijke ontdekkingsreis, op zoek naar wie jij bent. We ontdekken jouw mooie kwaliteiten, maar krijgen we ook zicht op de manieren waarop je onbewust jezelf tegenwerkt en energie verliest.

We kunnen ook kiezen voor een *Enneagramtype-interview*, voorafgegaan door een indicatieve test, waarmee helder wordt welk persoonlijkheidstype jij hebt. Dat is niet om je in een hokje te duwen: ieder mens zit vast in zijn eigen - grotendeels onbewuste - patronen van denken, voelen en handelen. Het helpt je juist er uit te komen.

Het enneagram en de biografische ontdekkingsreis helpen je zicht op te krijgen op jouw essentie én op (onbewuste) angsten of belemmerende overtuigingen die je verhinderen om in je (essentie)kracht te durven staan. En maakt je bewust van welke ideaalbeelden jij eigenlijk najaagt en wáárdoor je keer op keer “getriggerd” wordt. Ondersteund door creatieve en energetische oefeningen, kun je door dit inzicht en groeiend bewust zijn uit de “gevangenis” van je persoonlijkheidstype komen en maak je “als vanzelf” je essentietalenten of innerlijke kracht vrij.

Het geeft bovendien handvatten voor beroeps- en loopbaankeuzes, omgeving waarin je het beste gedijt, etc.

De weg naar vrijheid & de meest krachtige jou

Loopbaan- & Enneagramcoaching brengt je verdieping, inzicht, het helpt je “wakker te worden”, bewuster keuzes te maken en je oude patronen te doorbreken. Het brengt bovendien een typespecifiek proces van “ontmoeten” en “her-inneren” van je essentie op gang. Daarmee begeleidt het je op een nieuwe weg, waarbij je mentaal en fysiek vitaler wordt en je leven duurzaam kunt verrijken.

Dat doe ik door o.a. gebruik te maken van

- inzichten en toepassingen vanuit het enneagram
- persoonlijkheidstype-specifieke (bewustwordings)oefeningen
- biografische opdrachten
- energetische oefeningen
- kunstzinnige coachings-/counselingsoefeningen

Je werkt met een innerlijk werkboek om het proces van zelfreflectie en groei te stimuleren.

Zo ontketen je de passie en de liefde uit je hart, ontstaat wijsheid en helderheid in denken, en kun je in volle aanwezigheid handelen en maak je “de meest krachtige jou” op je geheel eigen manier. Vandaar uit kun je – zo nodig – ook **duurzamer** nieuwe loopbaankeuzes maken.

Toepassing in de praktijk

In coaching worden eigen praktijksituaties en ervaringen ingebracht, zodat steeds meer inzicht ontstaat. Aan de hand van zelfobservatie wordt in de praktijk geleerd en nieuw toegepast. Een proces dat ook na de coaching niet ophoudt. Indien er sprake is van loopbaanheroriëntatie, zullen we je “persoonlijk profiel” vertalen naar een zoekprofiel en kan vervolgens een vertaalslag en actieplan gemaakt worden naar een nieuw loopbaanperspectief.



Achtergrond coach

Irmgard van der Vegt is een ervaren coach en trainer op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, loopbaanheroriëntatie en re-integratie. Na de HBO-opleiding Personeel & Arbeid, waar zij zich met haar scriptie verdiepte het creëren van bezieling en *werkondernemerschap* in mensen en organisaties, volgde zij de opleiding tot loopbaanadviseur bij Eva de Waard en bijscholingen creatieve loopbaancoaching / counseling bij Alien Verhoef.

De laatste jaren heeft zij zich gespecialiseerd in het werken met het Enneagram, een instrument dat diepgaande inzichten geeft voor persoonlijke transformatie en spirituele groei.

Informatie, kennismaking, afspraak

Neem voor meer informatie of het maken van een (kennismakings)afspraak contact op via info@irmgardvandervegt.nl, tel. 06-19 055 222 of kijk op de website www.irmgardvandervegt.nl

Irmgard van der Vegt Advies & Coaching biedt ook:

- open trainingen persoonlijke ontwikkeling, enneagram
- in-company trainingen talentontwikkeling, teamtraining, loopbaan vitaliteit
- coaching bij re-integratie en outplacement

Aanbod

Enneagramtype-interview & dan zelf verder

€ 250,--

Type-interview met typetest, innerlijke & uiterlijke lijn, kernkwadrant+, uitvoerige uitleg van het enneagram en de 9 persoonlijkheidstypes, lees- en oefenmateriaal en innerlijk werkboekje (3 uur).

Resultaat: je begrijpt dat er verschillende persoonlijkheidstypes zijn, krijgt een eerste blik op hun benadering van de wereld en hebt in beeld welk type jij hebt. Je weet wat je aangeleerde en essentiekwaliteiten zijn, wanneer en waarom je in je valkuilen schiet. Zo leer je ook zien waarom je soms een klik hebt en soms botst met anderen én hoe dat anders kan. Met behulp van aangereikte literatuur en oefeningen ga je zelf verder aan de slag.*

Coaching "light": hét basisplan voor balans en groei

€ 820,--

Type-interview (als hierboven, 3 uur) en 3 coachingsgesprekken van ca. 1,5 – 2 uur

Resultaat: je begrijpt dat er verschillende persoonlijkheidstypes zijn, krijgt een eerste blik op hun benadering van de wereld; je herkent je type met z'n mooie en minder mooie kanten: je krijgt zicht op wat jou drijft, thema's en patronen worden helder, je kent je aangeleerde en essentiekwaliteiten en leert zien wat je belemmert om meer in je kracht te komen. Je hebt bewustwording gecreëerd en weet nu dat het anders kan. Met de oefeningen en aangereikte literatuur / oefeningen kun je bewuster worden, leren aanwezig te blijven, en verder groeien.*

Verdiepende coaching: vol in je kracht in vrijheid

€ 1.190,--

Type-interview (als hierboven, 3 uur) en 5 coachingsgesprekken van ca. 1,5 - 2 uur

Resultaat: Als hierboven. Door verdieping, zelfobservatie en oefenen kom je thuis in je type en heb je geleerd en ervaren hoe het is om anders in het leven te kunnen staan. Je ervaart vrijheid, "lichtheid" en geluk wanneer je in je kracht staat. En dat heeft ook zijn positieve effect op je relaties en samenwerking met anderen. Nu het geleerde dagelijks gaan toepassen!*

Verdiepende coaching: vol in je kracht in vrijheid – plus

€ 1.581,--**

Biografie of type-interview (ca. 3 uur) en 7 coachingsgesprekken van ca. 1,5 - 2 uur

Resultaat: Als hierboven, wanneer je meer problemen ervaart en er meer nodig is. Soms ook geschikt voor loopbaanheroriëntatie. Inclusief mini-rapportage en evt. persoons-/zoekprofiel.*

Coaching/counseling: de ommekeer in je leven

€ 1.932,--**

Biografie of type-interview (ca. 3 uur) en 9 coachingsgesprekken van ca. 1,5 - 2 uur

Resultaat: Als hierboven. Wanneer je niet meer lekker in je vel zit en/of diepgaand zelfonderzoek wilt doen om uit je "systeem" te komen. Werkelijke ont-moeting van je zelf met al je mooie en minder mooie kanten en daarna jouw kracht en weg hervinden. Ook geschikt voor loopbaanheroriëntatie. Inclusief mini-rapportage en evt. persoons-/zoekprofiel.

**Toeslag voor biografie (i.v.m. voorbereiding en verslag)

€ 195,--

*indicatie gebaseerd op mentaal gemiddeld gezonde personen met MBO(3+) denkniveau.

Vermelde prijzen gelden voor 2018/2019 en zijn exclusief BTW. Deze prijzen gelden voor coaching aan particulieren. In bijzondere gevallen kan een gereduceerd tarief aangeboden worden. Voor werkgeverstrajecten maak ik graag een offerte op maat.