

## Zelfverzekerd in 3 maanden

Onzekerheid, zelftwijfel, imposter syndrome. Verschillende namen om het conflict te beschrijven tussen rationeel weten dat je het kan, maar dat niet kunnen voelen.

Het is een grote verborgen bron van stress op de werkvloer, die hoogopgeleide en high performing professionals disproportioneel vaak raakt. De diepe angst dat je misschien écht niet goed genoeg bent, maakt het moeilijk om erover te praten. En doordat niemand er over praat, denk je vaak de enige zijn met deze klachten en wordt er niet over oplossingen gesproken.

Het goede nieuws is, je kunt er vanaf komen.

### Voor wie

Dit programma is ontwikkeld voor ambitieuze dertigers, die meerdere jaren werkervaring hebben, positieve feedback krijgen maar toch hardnekkig aan zichzelf blijven twifelen en daardoor veel stress ervaren.

Voor wie alle online tips over het vergroten van zelfvertrouwen niks hebben opgeleverd en de stress aan het opstapelen is waardoor werk, gezondheid en vrije tijd eronder begint te leiden.

### Traject

Het coachtraject 'Zelfverzekerd in 3 maanden' bestaat uit 6 sessies op basis van persoonlijke begeleiding. Het traject omvat:

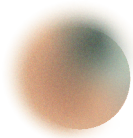
- een intake van 30 minuten waarin de individuele kaders en doelen van het traject worden neergezet.
- 1x per 2 weken een sessie van uur waarin de de meest prangende praktijksituaties behandeld worden. Via oefeningen op maat wordt de oorzaak van het probleem achterhaald en verschillende opties voor oplossingen onderzocht.
- Elke sessie eindigt met huiswerk zodat er tussen de sessies door aan de verandering gewerkt wordt en oplossingen in de praktijk gebracht worden.

### Resultaat

Het belangrijkste resultaat voor de cliënt is zelfvertrouwen en daardoor meer rust.

Deze resultaten werken door op andere vlakken van het functioneren, die per persoon verschillen. Vaardigheden die aan bod kunnen komen zijn oa:

- leidinggeven
- communicatie & zichtbaarheid
- prioriteren & beslissingen nemen
- overzicht & planning
- creativiteit & oplossingsgerichtheid



### **De coach**

Kim van Santen heeft 10 jaar in verschillende rollen bij zowel start ups als large corporates gewerkt. In de rol van teammanager is ze in aanraking gekomen van het begeleiden van individuen in hun persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is Kim ervaringsdeskundige op het gebied van imposter syndrome. Na hier zelf vanaf te zijn gekomen heeft ze een traject ontwikkeld om anderen hierbij te helpen en combineert nu de ervaring uit het bedrijfsleven met coaching.

### **Investering**

De investering van dit traject bedraagt €795,- ex btw. Offerte kan op verzoek worden gemaakt.