

De diepere laag

Je weet vaak best wat je anders zou willen. Maar in het moment zelf doe je toch vaak weer wat je altijd doet.

Misschien herken je dat je:

- veel rekening houdt met wat anderen nodig hebben en jezelf daarin soms vergeet;
- moeilijk nee zegt of je grens pas voelt als iemand er al overheen is;
- veel verantwoordelijkheid neemt, ook voor dingen die eigenlijk niet van jou zijn;
- jezelf inhoudt omdat je bang bent voor gedoe, teleurstelling of de reactie van de ander;
- juist harder gaat praten, uitleggen of overtuigen wanneer het spannend wordt;
- rationeel heel goed begrijpt wat je doet, maar merkt dat je in de praktijk toch weer in hetzelfde patroon belandt;

Als dit herkenning oproept, zit de beweging waarschijnlijk niet in nóg harder je best doen. Maar in beter leren zien wat er in jou gebeurt op het moment dat het ertoe doet.

Wat gaan we doen?

We gaan **niet** op zoek naar een betere versie van jou. We onderzoeken juist wat er gebeurt waardoor je soms verder van jezelf af komt te staan. Welke patronen heb je ontwikkeld? Wat gebeurt er wanneer spanning ontstaat? En vooral: wat gebeurt er als je daar niet automatisch meer in mee hoeft?

Daar ontstaat de ruimte:

- Om eerder je grens te voelen.
- Om duidelijker te zeggen wat je vindt of nodig hebt.
- Om niet alles op te lossen voor een ander.
- Om spanning niet direct weg te hoeven nemen.
- Om aanwezig te blijven wanneer het lastig wordt.
- Om keuzes te maken die werkelijk bij jou passen.

Herken je iets in wat je hierboven leest?

Laten we dan eens kennismaken.

In een vrijblijvend gesprek onderzoeken we waar je tegenaan loopt, waar je naar verlangt en of **De Diepere Laag** daarbij past.

Sebastiaan Meijer

0681817977 | sebastiaan@deleiderschapskeuken.nl

www.deleiderschapskeuken.nl

WAT KUN JE VERWACHTEN?

1-OP-1 BEGELEIDING

Je werkt 1-op-1 met mij, met volledige aandacht voor jouw vraag, proces en tempo.

PERSOONLIJK EN OP MAAT

Geen standaard methode, maar begeleiding die aansluit bij jou, je situatie en vraag.

VERDIEPING EN INZICHT

We gaan de verdieping in en brengen patronen, overtuigingen en de onderstroom in beeld en vertalen dit naar jouw gewenste beweging.

VERTROUWEN EN VEILIG

Een veilige bedding waarin je alles kunt onderzoeken, zonder oordeel en met respect en vertrouwen naar elkaar.

HET TRAJECT

INTAKE

We starten met een online kennismaking en onderzoeken waar je nu staat, wat je verlangen is en of er een wederzijdse klik is

1-OP-1 SESSIES

We vertragen, verdiepen en onderzoeken wat er zichtbaar wil worden. Scherp, eerlijk en echt.

WAAR WE ELKAAR ONTMOETEN

De sessies vinden plaats:

- op locatie van De Leiderschaps Keuken
- wandelend in de natuur
- in overleg op een andere passende plek

Een traject duurt gemiddeld 6- 8 maanden.
Sessies van 75 minuten
Frequentie in overleg

MET WIE

SEBASTIAAN MEIJER

Senior coach bij de Leiderschaps Keuken.



DE LEIDERSCHAPS KEUKEN
VOOR TEAMS EN LEIDERS DIE KIEZEN VOOR ECHTHEID