



If you can dream it, you can do it

Met de training *If you can dream it, you can do it* leer je je energie doelgericht in te zetten. Je gaat ervaren hoe je spanning en stress om kunt zetten in doelgerichte energie. En hoe je innerlijke rust kunt creëren. Vanuit die nieuwe energie en die rust ga je aan de slag met je doel.

Ontdekken, dromen, realiseren

Het begint met het ontdekken van je droom. Mensen vinden het vaak moeilijk om helder te krijgen waar ze van dromen. Daarom helpen wij bij het ontdekken van je droom, je focus, je passie. Daarbij komen belangrijke items aan de orde als: wat zijn mijn talenten, wat is zingeving en wat betekent dat voor mij, welke bijdrage wil ik leveren aan de maatschappij, waar droom ik van?

Als je droom eenmaal helder is, komt de vraag aan de orde: hoe dan? Hoe ga ik mijn droom bereiken. Wij helpen bij het stappenplan en het overwinnen van barrières.

De kracht van de training If you can dream it, you can do it

In de training *If you can dream it, you can do it* is, ontdek je wat voor jou werkt om een doel te bereiken. Je leert geen trucs. Wel ontwikkel je een eigen innerlijke strategie. Het gaat om jouw kracht van binnenuit. We begeleiden je op een coachende manier. Zo weet je zeker dat het resultaat beklijft, omdat je het je helemaal eigen maakt.

Wij creëren een veilige sfeer, zodat je met een gerust hart op zoek kunt gaan in je innerlijke wereld.

Onze passie is het om jou te ondersteunen bij het ontdekken en realiseren van je droom. En daar doen we alles aan. Wij staan dan ook zowel in als buiten de training voor je klaar om je te begeleiden in je zoektocht.

Vorbereiding op de training

Om deze training zoveel mogelijk effect te laten hebben vinden wij het belangrijk om vooraf een of meer gesprekken te voeren. Daarin wordt besproken waar je je tijdens de training op gaat focussen. Zo weten we zeker dat je een SMART doel hebben gekozen en dat de training maximaal rendement oplevert.

Het resultaat van de training:

- Het vermogen om in spannende situaties innerlijke rust te kunnen creëren
- Het vermogen om energie in te zetten voor het bereiken van doelen en het oplossen van problemen (i.p.v. voor het in stand houden van spanning en stress)
- Een duidelijke focus, een SMART geformuleerd doel
- Een stappenplan om het doel te bereiken
- De eerste daadwerkelijke stappen



De trainers

Herma Wichman, NLP Master en Sociaal-panoramaconsultant, en Lea Vos van Yogacentrum Zweiersdal, zijn de trainers.



Herma Wichman



Lea Vos

Meer informatie?

Wilt u graag meer informatie? Neemt u dan contact op met Herma Wichman, telefoon 026 - 351 26 61, mobiel 06-26 360 142, of mail naar hermawichman@proxima-coaching.nl