

Vrouwelijk Leiderschap Aanpak

Wat kun je verwachten van mijn begeleiding?

Bij Fem Company bied ik een unieke begeleiding die volledig is afgestemd op jouw vraag en doelstellingen waarbij ik het volgende te bieden heb:

- Ik put uit een schat aan kennis op het gebied van (team)coaching, persoonlijke ontwikkeling, empowerment en leiderschapsontwikkeling, verkregen door diverse opleidingen en praktijkervaringen.
- Mijn eigen ervaring in diverse leiderschapsrollen stelt mij in staat om mij goed in te kunnen leven en ook gebruik te maken van mijn eigen leerervaringen.
- Ik beschik over uitgebreide kennis van relatie dynamieken, die niet alleen persoonlijk, maar ook zakelijk van waarde zijn.
- Met een breed scala aan methodieken kan ik de begeleiding bieden die het beste bij jou past.
- Mijn aanpak omvat een mix van gesprekken, reflectie, ervaringsgerichte oefeningen, tools en concrete actieplannen.
- Ik stem mijn aandacht en tempo af op jouw behoeften, en daag je tegelijkertijd uit om te groeien en jouw gewenste doelen te bereiken.

Kortom, er is geen standaardaanpak, maar een op maat gemaakte begeleiding die jou helpt om jouw volledige potentieel als vrouwelijke leider te realiseren.

Individuele Coaching Aanpak

Mijn aanpak is flexibel en wordt volledig afgestemd op jouw specifieke behoeften en vraagstellingen. De kern van mijn benadering is dat relatie dynamieken voornamelijk worden beïnvloed door jouw eigen innerlijke processen. Ik help je om bewust te worden van wat er binnenin jou gebeurt, wat wordt aangeraakt en wellicht jou van slag brengt.

Wat kun je verwachten van mijn begeleiding:

- Ik help je om jouw zelfinzicht te vergroten op het gebied van gedrag, emoties en denkpatronen.
- We onderzoeken samen de invloed van jouw achtergrond, opvoeding, en meegekregen waarden en overtuigingen op jouw relatiedynamiek.
- Je leert jouw kwetsbaarheden te herkennen in het contact met anderen en ontdekt effectieve manieren om hiermee om te gaan.
- Ik begeleid je in het ontwikkelen van zelfcompassie, waardoor je liefdevoller en begripvoller naar jezelf kunt zijn.
- Samen werken we aan het verbeteren van jouw communicatievaardigheden, zodat je beter kunt uitdrukken wat je nodig hebt en verlangt.
- Mijn expertise omvat een breed scala aan thema's, waaronder codependentie, relatieverslaving, verlatingsangst, bindingsangst en narcisme.
- Ik stem mijn aandacht en tempo af op jouw behoeften en daag je uit om te groeien en jouw gewenste doelen te bereiken.
- De sessies bestaan uit een mix van gesprekken, reflectie, ervaringsgerichte oefeningen en praktische tools die je direct kunt toepassen in jouw dagelijks leven.

Relatiecoaching voor stellen Aanpak

De begeleiding die ik bied is gericht op het verbeteren van de dynamiek tussen jullie als stel, waarbij ik mij specifiek richt op Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT). IBCT is een effectieve benadering die zich richt op het veranderen van interactiepatronen en het vergroten van begrip en acceptatie binnen de relatie.

Dit is wat ik bied in mijn begeleiding:

- Ik help jullie om inzicht te krijgen in de interactiepatronen en dynamieken binnen jullie relatie, en hoe deze van invloed zijn op jullie welzijn.
- Samen onderzoeken we de onderliggende emoties en behoeften die aan deze patronen ten grondslag liggen, en werken we aan het vergroten van begrip en acceptatie naar elkaar toe.
- Ik gebruik specifieke IBCT-technieken om de communicatie te verbeteren, conflicten op te lossen en de emotionele verbinding te versterken.
- Jullie leren effectieve vaardigheden om beter met elkaar te communiceren, jullie behoeften uit te drukken en naar elkaar te luisteren.
- Mijn begeleiding is op maat gemaakt voor jullie specifieke situatie en behoeften, waarbij ik mij richt op het vergroten van veerkracht en het creëren van een gezonde en liefdevolle relatie.
- De sessies bestaan uit een mix van gesprekken, oefeningen en praktische tools. Ook krijgen jullie opdrachten mee voor thuis om de effectiviteit te vergroten.

Met mijn Relatiecoaching voor stellen, gebaseerd op IBCT, streven we ernaar om jullie relatie te versterken en de band tussen jullie te verdiepen. Samen werken we aan het bouwen van een gelukkige en duurzame relatie waarin jullie je beide gezien, gehoord en geliefd voelen.