



YogalifeByJerien
Watergang 4
2064SR SPAARNDAM

0628414640
info@yogalifebyjerien.nl

Naam opdrachtgever
Adres

Plaats en datum

Onderwerp
Voorstel outdoor coaching

Geachte,

Op uw verzoek ontvangt u hierbij een voorstel voor een coachtraject.

De uitvoering van het traject gaat uiteraard pas definitief van start wanneer wij daarvoor uw akkoord hebben ontvangen door deze offerte ondertekend te retourneren. De opdrachtbevestiging dient in elk geval te bevatten: een beschrijving van de te volgen werkwijze en daarmee beoogde resultaten, honoraria, onkosten, betalingswijze en (inschatting van de) tijdsduur van de coaching opdracht,

Ik vertrouw erop u hiermee van dienst te zijn geweest. Mocht u nog vragen hebben, aarzelt u dan niet om contact met mij op te nemen.

Met hartelijke groeten,

Jerien Wessels
Vitaliteit, Stress- en Burn-out coach
06-28414640

Bijlage: Outdoor coaching - gedragscode

Coaching YoyalifeByJerien

Wij werken met outdoor coaching programma's waarbij we het fysiek en mentaal coachen samenbrengen. We weten allemaal dat het niet gaat om dat wat we in de coaching doen of zeggen, maar wat we daarmee doen in het dagelijks leven. Het bijzondere bij coaching door YoyalifeByJerien is dat we onze coachees tijdens de coaching praktische handvatten geven hoe ze het geleerde op dagelijkse basis bewust kunnen inzetten om vanuit daar een krachtige en positiever leven te creëren en te blijven managen. De methode is een 7 stappenplan; Na een oriënterend gesprek en bewustwording gaan we aan de slag met 1. Analyse, 2. Energie, 3. Stress en Emoties, 4. Versterken competenties, 5. Levensmissie, talenten en drijfveren, 6. Match sociaal en werk, 7. Terugvalpreventie.

Wat krachtig en positiever daadwerkelijk inhoudt is voor iedereen anders. Maar het begint door te starten met bewustwording. Daar zoek je je persoonlijke ontwikkel mogelijkheden op door eerlijk en open de oncomfortabele oefeningen aan te gaan en te vertrouwen op je eigen kracht.

Wat is outdoor coaching?

Bij outdoor coaching brengen wij mensen in beweging ten behoeve van de gezondheid. Vaak voor het (over)belaste brein waar veel mensen in deze drukke wereld mee te maken krijgen. Het is een coaching vorm waarbij je ook(weer) met je lichaam bezig bent en leert hoe te dealen met gedachtes en emoties die in een sessie opkomen. Altijd met als doel dit linken aan je leven buiten de coaching. De positieve effecten ervan ervaar je zowel op geestelijk als lichamelijk gebied. Outdoor coaching kan op wandelniveau worden uitgevoerd.

Outdoor coaching kan worden ingezet als je belemmeringen ervaart in je werk, functie of studie. Het zorgt ervoor dat je weet wat je wilt en hoe je je doelen gaat behalen. Het is voor mensen die ervoor kiezen om zichzelf mentaal en fysiek te blijven ontwikkelen.

Wanneer zet je outdoor coaching in?

- Het inzichtelijk krijgen van waar liggen je kwaliteiten en hoe kan ik deze optimaal inzetten in mijn werk
- Hoe (her) vind ik de passie in mijn werk?
- Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik?
- Ik wil eigenlijk iets anders, maar vraag me af wat en hoe?
- Ik ben toe aan een andere uitdaging maar kan geen keuze maken
- Hoe kan ik mezelf verder ontwikkelen in mijn loopbaan/carrière?
- Herstel van een burn-out en terugvalpreventie, omgaan met stress.
- Welke functie of studierichting past bij mij?
- Het ontwikkelen van een gezonde levensstijl

Hoe werkt outdoor coaching?

Bij YogalifeByJerien Coaching werken we nooit precies hetzelfde maar is het programma steeds op maat. We doorlopen wel altijd onze 7 stappen en gaat het als volgt:

- **Het begin**

Als je je bij een outdoor coach aanmeldt dan maak je samen de balans op hoe je startsituatie eruitziet. Dit doe je o.a. door een intakegesprek en het invullen van een intake-vragenlijst. Vervolgens maak je samen met de coach een persoonlijk plan waarin staat welke doelen je wilt halen. En welke methodes daarvoor ingezet worden.

- **De coaching sessie**

De sessies loop je samen met je outdoor coach. Je trekt hardloop of wandelschoenen aan en neemt evt. een flesje water mee. In verband met de gedragsverandering die we willen realiseren duurt het programma minimaal 12 weken en kom je 1 keer per week naar de coach. Halverwege evalueer je de voortgang en stel je samen met je coach zo nodig de persoonlijke doelen bij. De voortgang wordt bijgehouden in je eigen dag-logboek.

- **De afronding**

Aan het eind stel je samen vast welke vooruitgang is geboekt en of dit in overeenstemming is met je persoonlijke doelen. In een enkel geval kan het zinvol zijn de coaching sessies te verlengen.