



Coachtrajecten – Valerie Elsing • VEVE coaching (2021)

De coachtrajecten bij Valerie Elsing • VEVE coaching zijn bedoeld voor hoger opgeleide (young) professionals die hun persoonlijke en professionele ontwikkeling hoog in het vaandel hebben staan en willen werken aan onderwerpen als:

- Persoonlijke ontwikkeling/persoonlijke effectiviteit;
- Het voorkomen of herstellen van een overspannenheid, burn-out of andere (licht) psychische klachten;
- Omgaan met stress • Werkdruk • Privé- en werkbalans;
- Keuzestress • Dertigersdilemma's • Keuzes maken;
- Vitaliteit en zingeving.

Coaching is een manier van begeleiding waarin we gezamenlijk en op een gelijkwaardige manier werken, met positieve verandering als doel.

Wie ben jij? Waar sta jij in je leven? En waar wil je naartoe? Blijf je in beweging of loop je vast? Het gaat om jou. Jouw ontwikkeling en jouw doelstellingen staan bij mij voorop. Je verdient alle aandacht en hulp die je daarbij nodig hebt.

Bij ieder traject:

- kan je voorafgaand altijd kosteloos en vrijblijvend (video)bellen om met mij kennis te maken. Een kennismaking van een half uur kan je [hier](#) makkelijk online inplannen.
- kan je voorafgaand kosteloos en vrijblijvend kennismaken met mij, de coachpaarden en paardencoaching in de paardenbak. Kijk voor meer informatie daarover [hier](#).
- mag je daarnaast altijd kosteloos aansluiten bij 'Stappen met aandacht!'. Tijdens 'Stappen met aandacht!' maken we een mooie mindful wandeling in de natuur (vaak samen met een paard), zodat je aandacht kan besteden aan je (mentale) gezondheid, even een fijne pauze kan houden, in beweging bent en gezellig kan praten met andere deelnemers.

Praktische informatie over de trajecten:

Coachtrajecten bestaan afwisselend uit paardencoachsessies en (online) coachgesprekken en duren ongeveer 1 maand of 3 maanden.

Tijdens al mijn coachtrajecten zet ik het effectieve en bijzondere hulpmiddel paarden in. Kijk voor meer (praktische) informatie over paardencoaching [hier](#).

Na iedere paardencoachsessie staat er een videocall gepland. Een videocall duurt een half uur en is bedoeld als aanvulling voor de continuïteit en steun na een paardencoachsessie. Coachgesprekken vinden plaats in Den Hoorn (vlakbij Delft) of online. Iedere afspraak voor een coachgesprek duurt één uur.

Afspraken kunnen ook 's avonds of op zaterdag plaatsvinden.

Coachtraject 'BASIS'

Opbouw:

We starten met dit traject met een paardencoachsessie. Paardencoaching is namelijk een zeer effectieve manier om snel, doeltreffend en feilloos knelpunten inzichtelijk te maken. Wat het paard laat zien is voor mij leidend om over in gesprek te gaan en kan ook een goede insteek zijn voor de coachsessie en videocalls die afwisselend de komende maand volgen.

Traject:

In totaal 1 paardencoachsessie, 1 coachsessie en 2 videocalls in ongeveer 1 maand.

Investing:

Wat levert het je op als je meer rust en balans ervaart? Hoeveel is het je waard om het beste uit jezelf en je leven te halen en om op een duurzame en effectieve manier te werken aan onderwerpen als (keuze)stress, persoonlijke effectiviteit, vitaliteit en zingeving?

Bij dit coachtraject ontvang je -als particulier- 50% korting op het standaardtarief van een coachtraject, omdat ik paardencoaching voor iedereen toegankelijk wil maken.

Jouw investering voor dit coachtraject 'BASIS' bedraagt € 345,- *

Coachtraject 'GROEI'

Opbouw:

We starten met dit traject met een paardencoachsessie. Paardencoaching is namelijk een zeer effectieve manier om snel, doeltreffend en feilloos knelpunten inzichtelijk te maken. Wat het paard laat zien is voor mij leidend om over in gesprek te gaan en kan ook een goede insteek zijn voor de coachsessies en videocalls die afwisselend de komende drie maanden volgen.

Traject:

In totaal 2 paardencoachsessies, 3 coachsessies en 3 videocalls in ongeveer 3 maanden (ongeveer 1 keer per 2 weken een contactmoment).

Investing:

Wat levert het je op als je meer rust en balans ervaart? Hoeveel is het je waard om het beste uit jezelf en je leven te halen en om op een duurzame en effectieve manier te werken aan onderwerpen als (keuze)stress, persoonlijke effectiviteit, vitaliteit en zingeving?

Bij dit coachtraject ontvang je -als particulier- 50% korting op het standaardtarief van een coachtraject, omdat ik paardencoaching voor iedereen toegankelijk wil maken.

Jouw investering voor dit coachtraject 'GROEI' bedraagt € 725,- *

Coachtraject 'EXCLUSIEF'

Opbouw:

We starten met dit intensieve traject met een paardencoachsessie. Paardencoaching is namelijk een zeer effectieve manier om snel, doeltreffend en feilloos knelpunten inzichtelijk te maken. Wat het paard laat zien is voor mij leidend om over in gesprek te gaan en kan ook een goede insteek zijn voor de coachsessies en videocalls die afwisselend de komende drie maanden volgen.

Traject:

In totaal 3 paardencoachsessies, 6 coachsessies en 4 videocalls in ongeveer 3 maanden (wekelijks een contactmoment én de mogelijkheid om tussen de afspraken door contact te hebben via WhatsApp).

Investing:

Wat levert het je op als je meer rust en balans ervaart? Hoeveel is het je waard om het beste uit jezelf en je leven te halen en om op een duurzame en effectieve manier te werken aan onderwerpen als (keuze)stress, persoonlijke effectiviteit, vitaliteit en zingeving?

Bij dit coachtraject ontvang je -als particulier- 50% korting op het standaardtarief van een coachtraject, omdat ik paardencoaching voor iedereen toegankelijk wil maken.

Jouw investering voor dit coachtraject 'EXCLUSIEF' bedraagt € 1.175,- *

* Voor ZZP-ers is dit bedrag exclusief BTW.

Een persoonlijk op maat gemaakt coachtraject:

Het is mijn intentie om een wezenlijke bijdrage te leveren aan jouw persoonlijke ontwikkeling. Dat is met één losse paardencoachsessie lastig te realiseren en bied ik daarom niet aan. Mocht het traject van jouw keuze hier niet bij staan, neem dan gerust contact met me op voor een persoonlijk op maat gemaakt coachtraject, zodat deze voldoet aan jouw wensen en behoeften en we de mogelijkheden kunnen bespreken.

Aanmelden:

Aanmelden kan via het inschrijfformulier. Het inschrijfformulier kan je downloaden op de website: <https://www.vevecoaching.nl/veve-voor-jou/>.

Bij inschrijving ontvang je binnen enkele werkdagen een bevestiging.

Wil je meer informatie?

Neem gerust een kijkje op mijn website: www.vevecoaching.nl om te zien op welke manier ik voor jou iets kan betekenen. Volg mij op LinkedIn [linkedin.com/in/valerieelsing/](https://www.linkedin.com/in/valerieelsing/) of Instagram [@valerie_veve.coaching](https://www.instagram.com/valerie_veve_coaching) voor een kijkje achter de schermen en persoonlijke ervaringen of neem direct contact op via mail valerie@vevecoaching.nl of telefoonnummer **06-20840055**.

Tot snel horens of ziens!