



## **Individuele coachtrajecten – Valerie Elsing • VEVE coaching**

De individuele 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.

### **VEVE voor JOU:**

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.

### **Voorafgaand...**

- kan je 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 kennismaken met mij, de coachpaarden en paardencoaching in de paardenbak. Kijk voor meer informatie daarover [hier](#).

### **Individuele coachtrajecten:**

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. Persoonlijke ontwikkeling is vaak interessant en leerzaam, maar er moet meestal ook hard gewerkt worden en verandering kost nu eenmaal tijd.

Alle individuele coachtrajecten maak ik altijd op maat op basis van jouw vraag. Je ontvangt 'huiswerk'-opdrachten die je zelfstandig kunt maken en aansluiten bij jou.

### **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 (video)calls die afwisselend de komende maand volgen.

**Traject:**

In totaal 1 paardencoachsessie, 1 coachsessie en 2 (video)calls 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?

Jouw investering voor dit coachtraject 'BASIS' bedraagt € 475,- \*

**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 (video)calls die afwisselend de komende drie maanden volgen.

**Traject:**

In totaal 2 paardencoachsessies, 2 coachsessies en 3 (video)calls 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?

Jouw investering voor dit coachtraject 'GROEI' bedraagt € 887,50 \*

**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 (video)calls die afwisselend de komende drie tot zes maanden volgen.

**Traject:**

In totaal 3 paardencoachsessies, 6 coachsessies en 4 (video)calls in ongeveer 3 tot 6 maanden (wekelijks tot ongeveer 1 keer per 2 weken 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?

Jouw investering voor dit coachtraject 'EXCLUSIEF' bedraagt € 1.675,- \*

\* Voor ZZP-ers/bedrijven is dit bedrag exclusief BTW.

**Een persoonlijk op maat gemaakt coachtraject:**

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.

**Praktische informatie over de trajecten:**

Coachtrajecten bestaan afwisselend uit paardencoachsessies en (online) coachgesprekken en duren ongeveer 1 maand of 3 tot 6 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 (video)call gepland. Een (video)call 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.

**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](http://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](mailto:valerie@vevecoaching.nl) of telefoonnummer **06 – 208 400 55**.

**Tot snel horens of ziens!**