



# persoonlijke ontwikkeling door coaching

met een werkgeversbudget



## Inhoud

HSP coaching sluit goed aan als je functioneren wordt belemmerd door je hooggevoeligheid. De "sensitieve last" die je kunt ervaren is samen te vatten als "buitenstebinnen leven". De buitenwereld heeft een ongewenst grote invloed op je eigen gevoelens, gedachten en handelen. Juist in de werkomgeving komt dat voor. HSP coaching heeft jarenlange gespecialiseerde ervaring in praktische begeleiding, om weer "binnenstebuiten" in je werk en je leven te staan.

Wil je jezelf op een concrete en resultaatgerichte manier ontwikkelen? Je krijgt handvatten om anders om te gaan met jezelf, je werk en je omgeving. Zodat je met meer energie, kracht en zelfverbinding in je werk staat. Ook kun je de coaching inzetten als je een antwoord wilt vinden op de vraag welke werkfactoren goed bij je passen, of als je een nieuwe werkrichting wilt ontdekken.

Voorbeelden van mogelijke onderwerpen:

- beter omgaan met je hoogsensitiviteit/HSP;
- minder snel geraakt of beïnvloedbaar zijn, daar minder lang mee bezig zijn;
- minder last hebben van de werkomgeving, zoals geluiden, sfeer, omgangsvormen, collega's;
- meer energie overhouden, minder vermoeid en overprikkeld zijn, een burnout voorkomen;
- beter bij jezelf kunnen blijven;
- beter jezelf presenteren, assertiever worden;
- je stressbestendigheid vergroten;
- onderzoeken welke werkrichting past;
- structuur en steun krijgen bij het opzetten van je zelfstandige onderneming;
- weer (of meer) vanuit jezelf in je werk staan.

## Werkwijze

We beginnen met een kennismaking, zodat je goed geïnformeerd bent en kunt ontdekken of het klikt.

Als je verder wilt, wordt je coachingsvraag verwerkt in een heldere offerte.

De werkwijze is toekomstgedreven, resultaatgericht en concreet. Je brengt grondig je eigen situatie en verlangens in kaart. Je verbindt je daarbij met de energie waar je naartoe wilt in plaats van de energie waar je van weg wilt. Zo krijg je een dieper inzicht in de kernvraag en stel je een duidelijke ontwikkelrichting vast.

In de periode na de bijeenkomst ga je aan de slag met de handvatten die je hebt meegekregen. Aansluitend reflecteer je op de vorderingen die je maakt en proberen we een positieve leercurve te creëren.

Door de inzet van passende begeleidingsinstrumenten willen we ook graag van je sensitiviteit gebruik maken, zodat je vermogen tot voelen bijdraagt aan het ontwikkelproces. Je ontdekt op een actieve manier jouw eigen, unieke gebruiksaanwijzing.

Alles is bij *HSP coaching* afgestemd op hooggevoelige mensen, zoals de werkvormen die we inzetten, of de inrichting van de locatie. Ook door begeleider Luc de Boer, voelen velen zich begrepen en geholpen op een niet-zweverige, heldere en professionele wijze.

## Doel

De begeleiding resulteert in anders doen, denken en voelen. Je krijgt een rijker bewustzijn van jezelf en de wereld om je heen. Daarmee leer je je eigen invloed en mogelijkheden beter kennen en gebruiken. Je ontwikkelt een groter gevoel van grip en vertrouwen.

Je gaat meer vanuit je eigen, sensitieve, krachtige binnenwereld functioneren. De invloed van de buitenwereld vermindert. Je volgt meer je eigen spoor en niet dat van anderen. Je neemt je eigen ruimte in, zodat anderen dat niet doen. Oftewel: je keert "van buitenstebinnen naar binnenstebuiten".

Door beter om te gaan met je hooggevoeligheid nemen je energie, rust, werkplezier en prestaties toe. Het ideale resultaat is een betere integratie van sensitiviteit in je werk. Ook privé leidt het vaak tot verbeteringen.

## Trajectgegevens

- het coachingstraject bij *HSP coaching* is speciaal ontwikkeld voor mensen die hun sensitiviteit centraal willen stellen bij hun persoonlijke ontwikkeling en/of loopbaanoriëntatie;
- er is keuze uit een "traject 6 bijeenkomsten" (incl. offerte en voortgangscontact, ongeveer 5 maanden) en een "traject 9 bijeenkomsten" (incl. offerte en voortgangscontact, ongeveer 7 maanden);
- een afwijkende omvang of vorm kan op maat worden geoffreerd;
- een reguliere bijeenkomst duurt anderhalf uur, de evaluatiebijeenkomst duurt één uur;
- bijeenkomsten zijn ook in de avond mogelijk: op maandag, dinsdag en woensdag;
- flexibiliteit: bijeenkomsten kunnen kostenloos tot op elk moment van tevoren worden omgeboekt;
- begeleider: drs L.F. de Boer, geaccrediteerd Senior Practitioner coach bij de NOBCO;
- locatie: Luc de Boer consulting & coaching, Von Liebigweg 39 te Amsterdam (bij Amstelstation);
- tarieven 2019: traject 6 bijeenk. € 1.485,00, traject 9 bijeenk. € 2.040,00. Bedragen zijn exclusief BTW;
- aanmelden: boek online een kennismakingsgesprek via [www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl).  
Je kunt ook bellen 020-6209213, of mailen naar [info@hspcoaching.nl](mailto:info@hspcoaching.nl).

## HSP coaching

*HSP coaching* biedt sinds 2006 uitsluitend begeleiding aan op gebied van (hoog)sensitiviteit en werk. Inmiddels zijn vele honderden mensen uit heel Nederland begeleid om minder last en meer plezier te ervaren op het werk. De aanpak is praktisch, persoonlijk, respectvol. Cliënten waarderen het vooral dat ze daadwerkelijk veranderingen hebben doorgevoerd met positieve resultaten.

Meer informatie: [www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl).



Luc de Boer consulting & coaching  
Von Liebigweg 39  
1097 RL Amsterdam  
020-6209213 06-20386534  
KvK Amsterdam 33244154  
[www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl)



sinds 2006 specialist in begeleiding van HSP en werk, onder de naam *HSP coaching* aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches geaccrediteerd als Senior Practitioner bij de European Mentoring & Coaching Council



HSP coaching: werkgerelateerde begeleiding voor sensitieve mensen  
coaching | cursus | loopbaan | re-integratie | outplacement