



# Coaching Intensief aan Zee

- ✓ Heb je een loopbaan of persoonlijke ontwikkelingsvraag die je bezig houdt en wil je in een intensief tijdsbestek daarin stappen zetten?
- ✓ Wil je die doelgerichte coaching afwisselen met tijd voor jezelf?
- ✓ Plan je het graag op een moment in de week passend bij jouw agenda?

**Dan is het 2-daags Coaching Intensief aan Zee programma er voor jou!**

## Wat kenmerkt deze manier van coaching?

Het is een individueel coachingsprogramma. Het is intensief, zoals de naam al zegt. Waar je anders over een gemiddelde periode van 6 maanden met een coach aan de slag gaat, werken we nu in 2 dagen doelgericht aan je coachvraag. 2 dagen met een afwisselend programma van coachingsessies, reflectie en alleen-tijd, opdrachten, ontspanning en inspanning.

**2 dagen met focus en aandacht voor jezelf.**

## Hoe gaan we van we van start?

1

### KENNISMAKEN

doen we vooraf zodat je ontwikkelingsvraag en doel helder zijn voordat Coaching Intensief aan Zee begint.

2

### PROGRAMMA

maken we op maat met ruimte voor coaching, opdrachten, alleen-tijd, inspanning en ontspanning.

3

### STARTEN

gebeurt in onderling overleg op jouw gewenste dag in de week. Jij regelt het thuis, wij op locatie.



**Waarom aan Zee?**  
Deze omgeving heeft alles te bieden: rust, natuur, activiteit en inspiratie.



**Slapen in de duinen**  
Deze 2 dagen is een huisje in Bloemendaal aan Zee je thuis.



**Begeleid door Yvonne van der Ziel, coach.**  
"Ik werk graag met de natuur als motivator en inspiratiebron. Na een rondje natuur kom ik altijd met ideeën of inzichten weer thuis."

## “2 dagen met focus en aandacht voor jezelf”



### Hoe ziet het programma eruit?



We ontmoeten elkaar dag 1 om 12.00 uur op het strand om de coaching te beginnen. We zijn deze dagen zoveel mogelijk buiten. We nemen je doel nog eens door en hoe we de 2 dagen invullen. Een programma op maat betekent echt op maat: tijden zijn aan te passen naar wat jij prettig vindt en ook de activiteit die ik je aanbied in het programma: een bootcamp in de duinen, suppen, hardlopen, een yogales of massage.

### Hoe weet ik zeker dat ik mijn doel haal in 2 dagen tijd?

Wat je doel ook is, er zit gedrag achter. Daar kunnen we duidelijk over zijn: gedrag verander je niet in 48 uur. Dat heeft minimaal 30 tot 60 dagen van herhaling nodig met de mindset dat je het gedrag ECHT wil veranderen. Je maakt een begin in deze dagen en met 2 inbegrepen vervolg-coachingsessies van 1,5 uur volgen wij het met elkaar op. Met de belangrijke toevoeging: jij bent degene die alles er uit kan halen wat in je zit, een coach begeleidt.

### Wat kun je verwachten?

Een intensieve coaching en tijd voor jezelf op een prettige locatie, met gezond eten en een fijne slaapplek. De eerste dag start om 12.00 uur en op dag 2 sluiten we einde middag samen af. Jij hebt nog de avond en nacht voor jezelf om na het ontbijt de volgende ochtend in alle rust te vertrekken.

Je verblijft in een Seahouse van Curios Bloemendaal aan Zee\*\* . Inbegrepen zijn:

- het kennismakingsgesprek vooraf met een individueel programma op maat
- 2 individuele coachingsessies per dag (in totaal 4)
- 2 opvolg coachingsessies van 1,5 uur
- een Lumina Spark persoonlijkheidsprofiel als hulpmiddel voor inzicht in je kwaliteiten
- een inspanning en/of ontspanningsactiviteit zoals yoga, bootcamp of een massage
- 2 overnachtingen
- het diner op dag 1, ontbijt (2x) en lunch op dag 2.

**Investing voor Coaching Intensief aan Zee: € 1.995,= excl. btw\*\***

\*\* afhankelijk van het seizoen en in het weekend kan een toeslag op de arrangementskosten gelden of een andere accommodatievorm van toepassing zijn. Deze zal altijd vooraf worden gemeld.