

FLOURISH COACHING

ACTIVEER JE INNER DRIVE

Voor wie klaar is om van binnenuit weer richting en energie te voelen

Wat als je niet méér moet doen, maar beter mag kiezen?

Je leeft alsof je voortdurend op scherp staat. Alles moet — van je werk, je omgeving, maar vooral van jezelf.

Die innerlijke druk zuigt energie, motivatie en helderheid weg. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je psychologische basisbehoeften — autonomie, verbinding en competentie — onvoldoende vervuld zijn.

Dit coachingtraject helpt je om opnieuw te verbinden met wat jij écht wil.

Vanuit rust, zonder oordeel. Met ruimte voor inzicht, herkenning en keuzes die kloppen.

Wat is het?

- Een verdiepend individueel coachingtraject dat jou helpt om:
 - interne druk om te zetten in richting en regie
 - je motivatie helder te krijgen
 - keuzes te maken die passen bij wie jij bent
 - opnieuw energie, veerkracht en richting te voelen
 - te begrijpen én te ervaren wat jou in beweging brengt
 - We werken met de kracht van de Zelfdeterminatietheorie (ZDT) als wetenschappelijke basis.

Geen vage praat, maar concrete tools en persoonlijke begeleiding die jou ondersteunen op jouw tempo, vanuit jouw context.

Hoe verloopt het traject?

- We bouwen het traject op in 5 sessies van 75–90 minuten, gespreid over een periode van 3 tot 6 maanden.
- Tussen de sessies werk je met verdiepende opdrachten en reflecties via het online platform van Flourish.

Intakegesprek: jouw vraag, je context, je energie. Wat wil je echt veranderen?

Motivatie in kaart: we brengen je ABC (autonomie, verbondenheid, competentie) in beeld

Drie verdiepende sessies: we zoomen in op je blokkades, overtuigingen en keuzemomenten

Flourish

Integratiesessie: we maken de shift van inzicht naar actie. Wat blijft? Wat verandert?

Locatie

- Coaching vindt plaats op inspirerende locaties, binnen en buiten, in overleg
- We zorgen voor een rustige, veilige en energierijke omgeving
- Online sessies zijn mogelijk indien nodig

Prijs

Dit traject is ontworpen voor wie echt verandering wil — zonder druk, maar met diepgang en duurzame impact.

Wat je krijgt:

- Intakegesprek en persoonlijk motivatieprofiel
- 5 individuele sessies van 75 à 90 minuten
- Online verdiepingsopdrachten via het Flourish-platform
- Wetenschappelijk onderbouwde tools gebaseerd op de Zelfdeterminatietheorie
- Tussentijdse opvolging per mail of korte check-ins

Prijs: €1.850 excl. btw

(Betaling in 2 delen mogelijk)

Is dit iets voor jou?

- Je voelt dat het tijd is om jezelf opnieuw centraal te zetten
- Je wil keuzes maken die kloppen met wie je bent
- Je zoekt geen quick fix, maar échte beweging van binnenuit
- Dan is dit jouw moment.
- Vraag je intake aan via Hermina@flourishSDT.be of bel 0468 34 55 94

Ready to Flourish?

Dan ben je van harte welkom.