

FLOURISH COACHING – ACTIVEER JE KRACHT VAN BINNENUIT

Wat als je niet harder moet duwen, maar slimmer leert bewegen?

Je leeft alsof je voortdurend onder druk staat. Alles moet — van je omgeving, maar vooral van jezelf. Het constante 'ik moet'-stemmetje zuigt je energie leeg. Niet omdat je niet wil, maar omdat je je psychologische basisbehoeften (Autonomie, Verbondenheid en Competentie) onvoldoende vervuld krijgt.

Dit coachingstraject helpt je om die innerlijke druk los te laten en opnieuw in beweging te komen — van binnenuit.

Dit is coaching die werkt op gedragsactivatie én op de diepe laag daaronder: je ABC, je fundamentele psychologische behoeften. Met andere woorden: we werken niet aan je symptomen, maar aan de onderstroom die je gedrag stuurt.

Wat is het? Een intens en transformatief traject dat je:

- helpt je motivatie en energie terug te vinden
- interne druk omzet in bewuste keuzes
- fysieke en mentale patronen zichtbaar maakt én doorbreekt
- laat ervaren wat écht werkt voor jou — in jouw ritme

We combineren de kracht van de Zelfdeterminatietheorie (ZDT) met de energie van fysieke activatie. In dit traject leer je op vijf niveaus tegelijk: je krijgt inzicht (kennis), leert jezelf beter kennen (reflectie), komt in contact met je gevoel (voelen), gaat fysiek ervaren (doen), en integreert wat werkt in je dagelijks leven (toepassen). Want échte gedragsverandering ontstaat niet alleen door inzicht, maar door het ook te voelen in je lijf — en het letterlijk in beweging te brengen.

Twee coaches. Twee aanpakken. Eén doel: jij in je kracht.

Dit traject wordt gedragen door twee ervaren coaches met elk een eigen invalshoek:

- Eén werkt vanuit yin-energie: verdieping, voelen, mentale helderheid
- De andere werkt vanuit yang-energie: fysiek, actiegericht, buiten de comfortzone

Deze combinatie maakt het traject krachtig én compleet. Jij hoeft geen keuzes te maken tussen hoofd of lijf — we nemen alles mee.

Flourish

Aanpak: opgebouwd in 6 sessies van 90-120 minuten

Elke stap is afgestemd op jouw doel en jouw noden. Dit krijg je:

- Intake met beide coaches: Verkenning van je vraag, je energie, je context. Geen standaardtraject, maar echt maatwerk.
- Startsessie: Jouw motivatie + ABC in kaart. Wat wil je écht veranderen? Waar zit de blokkade? Waar verlies je energie? We brengen je motivatie en je ABC in beeld.
- 4 verdiepingssessies
 - 1 à 2 Yin-sessies: mentale ruimte maken, interne druk loslaten, ABC-frustratie begrijpen.
 - 2 à 3 Yang-sessies: fysiek ervaren waar het schuurt, blokkades doorbreken, letterlijk in beweging komen
- Ankersessie: Je inzichten en doorbraken samenbrengen, integreren en vertalen naar je dagelijkse context. Wat blijft? Wat verandert er écht?

Tussen elke sessie werk je met krachtige, wetenschappelijk onderbouwde tools en opdrachten via het online platform van Flourish.

Locatie

- We kiezen bewust voor locaties die rust, afstand en nieuwe perspectieven bieden. Weg van je dagelijkse rollen, dichterbij jezelf.
- Sessieplekken met warme, open sfeer (bv. Bruul 51 – Flourish of andere inspirerende locaties in overleg)
- Outdoor sessies vinden plaats in de natuur: bos, park of duinen, afgestemd op wat jij nodig hebt
- Alles gebeurt in overleg, met aandacht voor veiligheid, rust en energie

Prijs

Voor het volledige traject inclusief:

- Intake
- Minimaal 6 sessies van 90 minuten
- 1-op-1 coaching met 2 complementaire coaches
- Online leermodules en materialen van Flourish
- Tussentijdse opdrachten en begeleiding

Prijs: €2.950 excl. Btw

Flourish

Is dit iets voor jou?

- Je verlangt ernaar om terug helemaal in je kracht te staan
- Je voelt dat je geleefd wordt door moeten, en wil terug naar mogen en kiezen
- Je wil niet alleen begrijpen wat er speelt, maar het ook doorvoelen en duurzaam veranderen
- Dan is dit jouw moment. Klaar om je energie en richting van binnenuit te herwinnen? Je zal het niet alleen zelf voelen — ook de mensen om je heen zullen het verschil merken.
- Vraag nu je intake met beide coaches aan via Hermina@flourishSDT.be of 0032468345594

Ready to Flourish!