



VAN EDE & PARTNERS
ONDERNEMEN MET TALENTEN

Individueel en groepscoachingstraject Latifa Coaching

Er kunnen diverse aanleidingen zijn om een coachingstraject als 'De Latifa' aan te gaan:

- Persoonlijke groei:** je hebt het gevoel dat er in je leven iets moet gebeuren en zoekt naar inspiratie of verstillingsmomenten.
- Professionele groei:** je bent op zoek naar méér kwaliteit in je werk of je wilt je carrière een wending geven.
- Herstel van klacht naar kracht:** je bent vastgelopen in je werk of je persoonlijk leven; je zoekt een plaats waar je kunt herstellen van depressie, verdriet of burnout.

Werkelijke verandering is niet meer en niet minder dan een moment van bevrijding. Het is belangrijk om elke situatie te accepteren zoals die is, goed of slecht en inclusief alle gevoelens en emoties die daarbij horen. Voor veel mensen is dit een radicaal andere manier van omgaan met problemen, gewend als ze zijn om problemen te bestrijden of te ontlopen. In de Latifa vragen we om stagnatie aan te nemen als deel van je leven en te onderzoeken wat zich daarin wil laten zien.

Voor verandering is inzicht nodig. Inzicht betekent bewustwording van wat in je leeft en zich wil tonen. Bewustwording gebeurt in zeven stappen: aanvaarden, verlangen, hopen, vertrouwen, loslaten, liefhebben, willen. Het zijn de zeven stappen van de Latifa-oefening. Centraal staat zelfreflectie. De oefeningen kunnen je helpen op je weg en je helpen je bewust te worden van wat er in je leeft. Als je werkelijk beseft wat je verlangt en wat je wilt, ga je als vanzelf handelen op een manier die bij je past. Het is een weg van inspiratie naar realisatie. Het werken met de thema's van de Latifa is een krachtige ondersteuning voor een duurzaam en intensief veranderingsproces.

Het programma bestaat uit zeven dagdelen, die elk een aspect van de Latifa als thema hebben, met diverse huiswerkopdrachten. Om het leerproces te versterken en het zelfsturend handelen te vergroten worden deze zeven sessies gecombineerd met zeven individuele gesprekken. In het programma is een volledige mindfulness-training opgenomen. Zie voor verdere informatie www.latifa-coach.nl.