

Marjolein Koetsier

Kolkrijst 19
3828 EJ HOOGLAND
Giro: 483.1087
KvK: 32.117.795

T: 033 480.25.92
I: www.deafstemming.nl
E: marjolein@deafstemming.nl
BTW nr: NL 1154.86.616.B.02

De Afstemming



‘Dit zegt mijn stem. Dit zingt mijn ziel. Zo klink ik!’

Individuele module: Stem af op je kracht.

Doelgroep

Wat maakt dat je nou nooit je mond durft open te doen en wat gebeurt er als je dat wel doet, tijdens dat belangrijke gesprek. Wat betekent het dat je jezelf juist altijd overschreeuwt in vergaderingen en hoe zou het zijn als dat niet meer hoeft? Ben je afgestemd op de meest heilzame zender? Hoe vind je een andere frequentie? En als je die dan hebt gevonden, hoe zorg je er voor dat je blijft klinken hoe je wilt en dat je bent die je wilt zijn?

Inhoud

Voordat we een knop kunnen omdraaien is bewustzijn en inzicht nodig. Op welke zender ben ik eigenlijk afgestemd? Wie klinkt daar en waarom? Welk patroon, welke emotie maakt dat ik zo klink? Aandacht hier voor schept de ruimte en de mogelijkheid ons vervolgens te verbinden met de energie van onze diepste innerlijke stem, onze klank of toon onder het patroon, achter de emotie. En als we dat ervaren, hebben we voor altijd toegang tot onze bron en heb jij de regie over hoe je klinkt en wat je laat horen. Er ontstaat vrijheid om te kiezen. Je komt in je kracht en durft daarop te vertrouwen. Deze nieuwe afstemming vergt oefening. Eenmaal de knop gevonden is het zaak te zorgen dat hij blijft waar jij wilt.

Werkwijze en werkvormen

In deze **individuele** module van **drie sessies**: een intake gesprek van 1 uur en twee werksessies van 1,5 uur krijg je de inzichten en handvatten om dit te bereiken.

1. **In het intake gesprek** maken we kennis en vinden we je leervraag en leerdoel. Belemmeringen komen op tafel en we maken een begin met lichaam, adem en stem oefeningen. Aan de hand hiervan besluit je of je de volgende twee sessies wilt beleven.
2. **Via de ‘Voice Dialogue’ methode**, een coach methode, die er vanuit gaat dat ieder mens verschillende stemmen, patronen, personen in zich heeft, gaan we een letterlijke stemmen dialoog aan. Om vervolgens te kijken hoe die stemmen klinken en door welke energie die gestuurd worden. Middels verder lichaamswerk, adem en stem oefeningen helpen we de energie bewust te worden en daardoor komen we tot een verbinding met de klank die jou het best helpt en die je zelfvertrouwen geeft.
3. **In de laatste sessie** werken we door aan de oefeningen en gaan we dieper in op eventuele belemmeringen. We sluiten af met een NLP oefening die je zelfvertrouwen bevestigt en consolideert.

Resultaat:

Bewustzijn van lichaamshouding en stemgebruik.

Inzicht in belemmerende patronen en handvatten tot verandering.

Balans, welbevinden en zelfvertrouwen in leven en werk.

Opzet

- Het is de bedoeling dat je tussen de sessies zelf aan de slag gaat met de oefeningen.
- Tarief particulier: € 360,- excl. 6 % BTW Werkgever: € 480,-excl. 6% BTW
- Mocht je na de intake besluiten niet verder te gaan dan betaal je voor het eerste gesprek € 90,- (particulier) respectievelijk € 120,- (werkgever)
- Vervolg sessies kunnen eventueel incidenteel worden afgesproken.
- Als je na dit traject enthousiast bent geworden en een nieuwe cliënt aanlevert, krijg je zelf een extra gratis sessie.

Trainer: Marjolein Koetsier. Aanmelden via marjolein@deafstemming.nl met vermelding van naam, adres, postcode, woonplaats en e-mailadres.