



Leven & Loopbaan coaching met bevrijdende diepgang

Ontketen je talent en leef in meer verbinding met jezelf en anderen!

Stil staan bij je leven & loopbaan

De huidige hectische tijden vragen veel van ons. We moeten voortdurend inspelen op allerlei veranderingen en dat vraagt dat we continu werken aan onze eigen ontwikkeling. Maar doen we dat nu wel altijd even “wijs” en “effectief”?

Op een zeker moment in je leven kunnen er vragen ontstaan over je eigen persoon en hoe je met je werk en leven omgaat. Wil je groeien, maar blijf je tegen bepaalde (herhalende) thema's aanlopen? Heb je steeds minder energie of ben je gefrustreerd geraakt, omdat niet alles loopt zoals je had verwacht? Of kamp je met stress-, burnout- of andere mentale klachten of fysieke beperkingen?

De wens of noodzaak dringt zich op om het anders te doen, maar wat dan? En hoe?

Ontdek wie je werkelijk bent en wat je nodig hebt

Ik nodig je uit een bewustwordingsproces te starten en met nieuwe ogen naar jezelf en de buitenwereld te leren kijken. Een proces van persoonlijke groei “van binnen uit naar buiten”, waarbij je werkt aan het her-inneren van wat er in de basis al zo mooi en goed aan je is, maar waar je – al vaak in je vroegste kindertijd – het contact mee hebt verloren.

Zicht krijgen op hoe jij (onbewust) wordt aangestuurd, maakt dat je gaat zien waarom je jezelf (en anderen) soms in de weg zit en hoe dat ook anders kan. Zo kan je je ontdoen van het masker, dat maar een magere kopie is van het ware potentieel dat in jou zit.

Je leert zo gaandeweg hoe je oude rollen en gehechtheden los kunt leren laten. Energie kan weer stromen, je (werk)plezier en vermogen met anderen om te gaan groeit, of het nu privé is of in je werk. Het resultaat blijkt duurzaam en effectief voor het behouden of herwinnen van vitaliteit (gezondheid, motivatie, functioneren, stress- / burn-outpreventie) en je persoonlijke effectiviteit.

Wat drijft jou?

Onze drijfveren kleuren onze passie en die kan natuurlijk een prachtige motor zijn. Want als we kunnen doen waar ons hart naar uitgaat, komen we meer tot bloei.

Drijfveren kunnen echter ook een negatief effect hebben op jezelf en/of anderen: Het gedrag van de gemiddelde mens wordt voor 95% bepaald door onze onbewuste drijfveren en “angsten”, die in belangrijke mate bepalen waar we onze aandacht en energie aan geven en hoe we ons in het leven en werk proberen “staande te houden”. Het vervormt ons gedrag, waardoor ons talent minder goed uit de verf komt en zorgt dat we *juist niet* krijgen wat we ten diepste wensen.

Jij bent de enige die je zelf kunt veranderen. En je zult zien dat dat ook zijn invloed heeft op anderen om je heen.

Enneagram

Het enneagram is een model, dat al eeuwenoude wijsheden combineert met moderne inzichten.

Het kan je in relatief korte tijd veel diepgaande inzichten geven over de manier waarop jij - al vanaf je vroegste kindertijd - geleerd hebt in het leven te staan, door welke bril jij het leven bekijkt en wat je onbewust nastreeft.

Dit heeft je een set van aangeleerde ego-kwaliteiten opgeleverd, die voor ieder zichtbaar is in de manier waarop je je inzet, een manier waarvan je vaak (onbewust) denkt dat die door anderen worden gewaardeerd. Deze kwaliteiten van je persoonlijkheid zijn heel nuttig, maar wanneer je (onbewust) deze kant van jezelf te veel inzet of zelfs “overdrijft”, ga jij en anderen er last van hebben. Het kost je vaak (te) veel energie. Je overlevingsstrategie die zo vaak zo goed werkte, keert zich nu in meer of mindere mate tegen jouzelf.

Het enneagram leert ons dat we veel meer zijn dan onze persoonlijkheid. Hoe bewuster we worden, hoe meer we ontdekken dat er onder de bescherming van deze persoonlijkheid een veel grotere, oneindige “kracht” ligt, die omgaan met uitdagingen in het leven lichter kan maken en ons vitaler maakt en onze verbinding en samenwerking met anderen vloeiender.

Door weer meer in contact te komen met onze Ware Aard (essentie), kunnen we niet alleen veel effectiever worden, maar ook waarlijk zingeving vinden in het leven. Dat lukt ons niet als we alleen op gedrags- of vaardigheidsniveau veranderingen proberen te bewerkstelligen. Het enneagram helpt je om op diep niveau inzicht te krijgen, onbewuste oude pijn te verwerken, zodat dat wat in de kindertijd weggestopt werd, weer mag ontwikkelen en gewenste verandering “van binnenuit” in gang gezet wordt.

Je wordt effectiever, met minder moeite. Door gewoon je buitengewone zelf te durven zijn.

Diverse methodieken voor een aanpak op maat!

Door middel van een *biografische opdracht* kunnen we een mooie, persoonlijke ontdekkingsreis starten, op zoek naar wie jij bent en hoe jij bent gevormd. We ontdekken jouw mooie kwaliteiten, maar krijgen we ook zicht op de manieren waarop je onbewust jezelf tegenwerkt en energie verliest.

We kunnen ook kiezen voor een *Enneagramtype-interview*, eventueel voorafgegaan door een test, waarmee helder wordt welk persoonlijkheidstype jij hebt. Dat is niet om je in een hokje te duwen: ieder mens zit vast in zijn eigen - grotendeels onbewuste - patronen van denken, voelen en handelen. Het helpt je juist er uit te komen. Het geeft bovendien handvatten voor beroeps- en loopbaankeuzes, omgeving waarin je het beste gedijt, etc.

Ook (*familie*)*opstellingen*, *energetische oefeningen* en/of *creatieve counseling* kunnen helpen je zicht op te krijgen op jouw essentie én op het “systeem” dat jou vasthoudt en je verhindert om in je (essentie)kracht te durven staan.

Onmisbaar zijn *heartmath* en/of *bewustzijnsoefeningen* die je helpen te zien dát je getriggerd wordt en waardoor. Daar ruimte aan geven zijn belangrijke leermomenten, die helpen oude pijn te verwerken: “RAIN”: Recognize – Allow – Investigate – Nurture. En groei te bewerkstelligen door middel van (emotionele, mentale, fysieke) “respons-ability”

De weg naar vrijheid & de meest krachtige jou

De gecombineerde diepgaande aanpak helpt je “wakker te worden”, oude “verhalen” en (doorgegeven) trauma’s* los te laten, om zo bewuster keuzes te maken en je oude patronen te



doorbreken. Het brengt bovendien een proces van “ont-moeten” en “her-inneren” van je essentie op gang. Daarmee begeleidt het je op een nieuwe weg die je leven duurzaam zal verrijken.

Dat doe ik door o.a. gebruik te maken van

- inzichten en persoonlijkheidstype-specifieke oefeningen uit het enneagram
- biografische opdrachten
- Systemisch / energetische werkvormen; (familie) opstellingen
- kunstzinnige coachings-/counselingoefeningen
- heartmath en ademhalings- en bewustzijnsoefening

Je werkt met een innerlijk werkboek om het proces van zelfreflectie en groei te stimuleren.

Zo ontketen je de passie en de liefde uit je hart, ontstaat wijsheid en helderheid in denken, en kun je in volle aanwezigheid handelen en maak je “de meest waarachtige, krachtige jou” op je geheel eigen manier. Vandaar uit kun je – zo nodig – ook **duurzamer** nieuwe keuzes maken voor je leven, in relaties en samenwerking en in je loopbaan.

**Trauma: De reactie die in ons plaatsvindt als gevolg van blootstelling aan (een) gebeurtenis(sen) die ooit “te veel en te snel” was of “waarin we langere tijd van iets wezenlijks niet genoeg hadden”, waarbij we niet de juiste steun kregen (zie o.a. Peter Levine, Gabor Maté, Bessel v.d. Kolk)*

Toepassing in de praktijk

In coaching worden eigen praktijksituaties en ervaringen ingebracht, zodat steeds meer inzicht ontstaat. Aan de hand van zelfobservatie wordt in de praktijk geleerd en nieuw toegepast. Een proces dat ook na de coaching niet ophoudt. Indien er sprake is van loopbaanheroriëntatie, zullen we je “persoonlijk profiel” vertalen naar een zoekprofiel en kan vervolgens een vertaalslag en actieplan gemaakt worden naar een nieuw loopbaanperspectief.



Achtergrond coach

Irmgard van der Vegt is een ervaren coach en trainer op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, loopbaanheroriëntatie en re-integratie. Na de HBO-opleiding Personeel & Arbeid, waar zij haar belangstelling ontwikkelde voor het creëren van bezieling in mensen en organisaties, volgde zij de opleiding tot loopbaanadviseur bij Eva de Waard, modules creatieve loopbaancoaching / counseling bij Alien Verhoef en de opleiding (familie)opstellingen bij Hylke Bonnema.

Zij heeft zich vanaf 2007 tot heden opgeleid en gespecialiseerd in het werken met het Enneagram, een instrument dat diepgaande inzichten geeft voor persoonlijke transformatie en spirituele groei.

Informatie, kennismaking, afspraak

Neem voor meer informatie of het maken van een kosteloze (kennismakings)afspraak contact op via info@irmgardvandervegt.nl, tel. 06-19 055 222 of kijk op de website www.irmgardvandervegt.nl

Irmgard van der Vegt Advies & Coaching biedt ook:

- open trainingen persoonlijke ontwikkeling met het enneagram
- in-company trainingen talentontwikkeling, teamontwikkeling
- coaching bij re-integratie, wandelcoaching,
- (familie) opstellingenavonden

Aanbod

Coachingsgesprek / (familie)opstelling individueel / bespreken Enneaguide € 200,--

1,5 uur + rapportage, opdrachten, oefeningen nadien

Enneaguide Nine Wisdoms € 200,--

Uitgebreide enneagramtypetest en rapportage met uitgebreide analyse (60 pagina's) met o.a. score op persoonlijkheidstype, 3 centra van intelligentie, sociale stijl, copingstijl, belangrijkste talenten, drijfveren, focus van aandacht en positie in veranderingsprocessen en samenwerking. Een uitgebreide basis, die allerlei handvatten heeft voor verdere ontwikkeling in je werk en leven.

Enneagramtype-interview € 295,--

Uitgebreid type-interview (3 uur) met korte typetest, lees- & oefenmateriaal

Inleiding ego-essentie, kennismaking met de 9 persoonlijkheidstypes, herkenning / uitsluiten types; leesmateriaal over de 9 types, (typespecifieke) oefeningen en innerlijk werkboekje. Met behulp van aangereikte literatuur en oefeningen kun je eventueel ook zelf verder aan de slag.

Biografische opdracht "Herinneringen uit de levensfase" en "levenspanorama" € 450,--

Uitgebreide persoonlijke analyse aan de hand van je eigen levensverhaal (3 uur + voorbereiding en mini-rapportage)

Start van een heel persoonlijke innerlijke reis met behulp van een schrijfopdracht en/of een creatieve opdracht, aan de hand waarvan we in kaart gaan brengen wie jij bent en hoe je gevormd bent, met o.a.: kwaliteiten in innerlijke en uiterlijke lijn, kernkwadrant+ met mooie kanten en aandachtspunten. Thema's worden helderder. Het is een mooie start voor jouw persoonlijke groei.

Coaching "light": hét basisplan voor balans en groei € 990,--

5 x coaching (Vervolg op Enneaguide, type-interview of biografische opdracht)

We werken verder aan het bewust worden van je aangeleerde en essentiekwaliteiten en je leert zien wat je belemmert om meer in je kracht te komen. Je krijgt zicht op wat jou drijft, thema's en patronen worden helder. Je leert "in te checken" en gebruik maken van de 3 centra van intelligentie; Je oefent op zien wat je triggert, dat toe te laten om dat te gaan zien als leermoment, weet nu dat het anders kan. Met de oefeningen en aangereikte literatuur kun je leren aanwezig te blijven en verder te groeien. Na ieder gesprek ontvang je een mini-rapportage en/of oefeningen. Je gaat zelf aan de slag met een Innerlijk Werkdagboek dat input geeft aan je eigen eindevaluatie en actieplan.

Verdiepende coaching: vol in je kracht € 1.575,--

8 x coaching (Vervolg op Enneaguide, type-interview of biografische opdracht)

Als hierboven. Door verdieping, zelfobservatie en oefenen leer je steeds meer hoe het is om anders in het leven te kunnen staan. Je ervaart vrijheid en "lichtheid" wanneer je in je kracht staat. En dat heeft ook zijn positieve effect op je gezondheid en op je relaties en samenwerking met anderen. Nu het geleerde dagelijks gaan toepassen!

Verdiepende coaching: De Ommekeer € 1.950,--

10 x coaching (Vervolg op Enneaguide, type-interview of biografische opdracht)

Als hierboven, wanneer je meer problemen ervaart en er meer nodig is. Ook in te zetten voor loopbaanheroriëntatie. Inclusief mini-rapportage en evt. persoons-/zoekprofiel.

- Resultaten van de coaching zijn afhankelijk van de startsituatie en mate van inspanning van cliënt(e). Je hebt het beste resultaat als je ieder uur even "incheckt" bij jezelf en dagelijks de aangereikte oefeningen doet.
- Vermelde prijzen gelden voor 2025 en zijn **exclusief BTW** en inclusief mini-rapportages met opdrachten en/of extra (lees)materiaal aan de cliënt, exclusief eventuele rapportage aan werkgever. Voor werkgeverstrajecten maken we graag een offerte op maat.
- Op alle diensten zijn de Algemene Voorwaarden van Van der Vegt Advies & Coaching van toepassing, evenals de privacy verklaring die te vinden is op de website.
- In bijzondere gevallen kan aan particuliere cliënten met gering budget een gereduceerd tarief aangeboden worden.