



Christel Coaching

Word Coach: Inhoud

Persoonlijke ontwikkeling

Begrip

Waarom

Resultaat in jouw leven

Bewust bekwaam

Coaching

Begrip

Nut

Persoonlijk leven

Werk

Verschil met therapie, psychologen en psychiaters

6 levensgebieden

Wie ben ik?

Kwaliteiten

Successen

Talenten

Waarden



Christel Coaching

Familie

Invloed van onze ouders/broers/zussen op ons huidig gedrag

Invloed van onze opvoeding

Invloed van de cultuur en media

Gezin

Invloed van ons gezin op onze beslissingen

Druk van de omgeving op ons gedrag

5 basisbehoeften van de mens

Welke

Op welke manier invullen

Resultaat als ze niet voldaan zijn

Piramide Maslow

Toegepaste psychologie

Gedachten

Hoe denken we?

Welke verbanden leggen we?

Gedachten sturen?

Emoties

Welke?

Herkennen

Onder controle houden



Christel Coaching

Bewustzijn

Onze denkende geest

Onderbewustzijn

Gevoelens

Ervaringen uit het verleden

Onze "rugzak"

Bewustzijnsniveau's

Definitie

Toepassing

Gedrag

Begrip

Routinegedrag

Wat beïnvloedt ons gedrag?

Hoe bijsturen?

Ijsberg

Wie zijn wij?

Wat tonen wij?

Johari venster

Wat is onze blinde vlek?

Stickman

Begrip

Terror Barrier



Christel Coaching

Zelfkennis en zelsabotage

Innerlijke criticus

Kernkwadranten

Imposter Syndrome

Aangeboren hulpeloosheid

Attributie

Selffulfilling prophecy

Coachingtechnieken

GROW

WFO

Dieptegang

Weerstand

Begrip

Omgaan met weerstand

Resultaat bereiken met klanten

Inzicht in de klant

Openminded

Vraagstelling

Actief luisteren

Geen advies geven

Rekening houden met referentiekader