

Minder stress meer balans coachingsprogramma

Een holistische benadering
Werksyllabus



Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Intake.....	4
Opdracht na de intake	4
2. Het element vuur.....	5
Reflectie op je vuur-energie.....	5
3. Het element water; emotioneel evenwicht.....	6
Reflectie op je emotionele evenwicht.....	6
4. Het element lucht: mentaal in balans.....	7
Reflectie op je mentale balans.....	7
5. Het element Aarde: praktisch evenwicht en balans.....	8
Balans in je dagelijks leven.....	8
Evaluatie in twee consulten.....	9
Terugblik evaluatie	9
Vooruitblik evaluatie	9

Inleiding

Het Minder stress en meer balans Coaching programma biedt een holistische benadering voor persoonlijke ontwikkeling. Het programma in zeven consulten richt zich niet alleen op specifieke vragen of thema's, maar op het gehele zelf om balans te bereiken.

Het programma bestaat uit een intake en zes inhoudelijke tarotconsulten, waarbij je vanuit je eigen omgeving kunt deelnemen zonder speciale software te hoeven installeren. Deze online coaching is net zo effectief als fysieke sessies, maar gemakkelijker en voordeliger omdat je niet hoeft te reizen.

Tijdens het programma worden de vier elementen Vuur, Water, Lucht en Aarde behandeld, waarbij elk element een specifiek aspect van balans belicht, zoals energie, emoties, denken en dagelijks leven. Na een intake waarin jouw leven wordt geëvalueerd en een persoonlijk doel wordt opgesteld, streeft de training ernaar evenwicht te bereiken in al deze elementen.

Elk consult behandelt een specifiek element met behulp van tarotleggingen om balans te brengen. Het afsluitende consult evalueert de impact van de training en biedt inzichten om in balans verder te gaan. Je kunt de intake gratis volgen om daarna te beslissen of je verder wilt gaan met de coaching.

© Harry van der Brug / Rowanberry tarot

1. Intake

Tijdens het eerste 30 minuten consult van deze tarotcoaching staat het in kaart brengen van vragen en doelen centraal. Deze tarotcoaching gaat over meer balans in het leven. De onderwerpen waar je zelf aan wilt werken zijn hierbij erg belangrijk. Maar ook de informatie uit de tarotlegging voor dit consult wordt meegenomen. Welke onbewuste processen spelen een rol en welke onbewuste wensen heb je.

Het consult bestaat uit:

1. Kennismaking.
2. Wat mag je van de tarotcoaching verwachten?
3. Jouw vraag en doel;
 - o wat wil je?
 - o Waarom?
 - o Wat wil je bereiken?

Opdracht na de intake

Reflecteer op je intake en tarotlegging

1. Schrijf een korte samenvatting op van de belangrijkste inzichten die je hebt gekregen tijdens het eerste consult. Wat waren de belangrijkste thema's, vragen en doelen die naar voren kwamen?
2. Kijk terug naar de tarotkaarten die getrokken zijn. Probeer de betekenis en symboliek van deze kaarten te verdiepen. Wat vertellen deze kaarten je over je onbewuste processen en wensen?
3. Bedenk 1-2 concrete actiestappen die je de komende tijd kunt ondernemen om aan de doelen en thema's uit de intake en tarotlegging te werken. Wat ga je de komende tijd doen om meer balans in je leven te brengen?
4. Schrijf je reflectie en actiestappen op in een kort verslag van 1-2 pagina's. Neem dit mee naar het volgende consult, zodat je jouw voortgang kunt bespreken met de coach.

Je kunt voor deze opdracht een speciaal word document gebruiken maar als het mogelijk is dan werkt het nog beter om de opdrachten met de hand in een schrift uit te schrijven, Deze opdracht helpt je om de inzichten uit de intake verder te verwerken en concrete stappen te formuleren om aan de doelen te werken. Het stimuleert zelfreflectie en zelfwerkzaamheid tussen de consulten door.

Mijn eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Het element vuur

Het element vuur staat voor de inspiratie en motivatie die iemand drijft en waar iemand enthousiast van wordt. Een teveel aan vuur kan leiden tot hyperactiviteit en burn-out, terwijl te weinig vuur kan resulteren in futloosheid en lusteloosheid. In dit tarotconsult wordt een legging gedaan om iemands vuur-energie in balans te brengen.

Tijdens het tarotconsult voor het element vuur staat een tarotlegging centraal om inzicht te krijgen in jouw evenwicht met vuur-energie.

Reflectie op je vuur-energie

1. Schrijf op wat de belangrijkste inzichten waren uit de tarotlegging over jouw vuur-energie. Welke kaarten kwamen er naar voren en wat vertellen deze over jouw inspiratie, motivatie en enthousiasme?
2. Beschrijf hoe jij op dit moment de balans ervaart tussen te veel en te weinig vuur-energie in je leven. Waar merk je dat je teveel of juist te weinig vuur hebt?
3. Bedenk 2-3 concrete actiestappen die je de komende tijd kunt ondernemen om je vuur-energie beter in balans te brengen. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Activiteiten die je energie en inspiratie geven
 - Manieren om jezelf te motiveren en gepassioneerd te blijven
 - Strategieën om overactiviteit en burn-out te voorkomen
4. Stel een plan op met deze actiestappen en bepaal wanneer je ze wilt uitvoeren. Noteer ook hoe je de voortgang en resultaten hiervan gaat bijhouden.

Gebruik deze reflectie en planning tijdens het evaluatie tarotconsult, zodat je jouw voortgang kunt bespreken met de coach.

Deze opdracht helpt de coachee om de inzichten over vuur-energie uit het consult concreet te vertalen naar acties en een plan om de balans te herstellen. Het stimuleert zelfreflectie en zelfwerkzaamheid tussen de consulten door.

Mijn eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Het element water; emotioneel evenwicht

Het tarotconsult over het element water richt zich op gevoelens en emoties, en wat jou raakt. Welke rol spelen vreugde en verdriet in jouw leven? De tarotlegging tijdens dit consult draait om het in balans brengen van het element water.

Reflectie op je emotionele evenwicht

1. Beschrijf de belangrijkste inzichten die je hebt gekregen uit de tarotlegging over jouw water-energie en emotioneel evenwicht. Welke kaarten kwamen er naar voren en wat vertellen deze over jouw gevoelens, emoties en wat jou raakt?
2. Maak een eerlijke zelfreflectie over hoe jij op dit moment de balans ervaart tussen vreugde en verdriet in je leven. Waar merk je dat je emotioneel uit balans bent?
3. Bedenk 2-3 concrete actie stappen die je de komende tijd kunt ondernemen om je emotionele evenwicht beter in balans te brengen. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Activiteiten die je vreugde en positiviteit geven
 - Manieren om beter met verdriet en pijn om te gaan
 - Strategieën om je gevoelens en emoties op een gezonde manier te uiten
4. Stel een plan op met deze actie stappen en bepaal wanneer je ze wilt uitvoeren. Noteer ook hoe je de voortgang en resultaten hiervan gaat bijhouden.

Gebruik deze reflectie tijdens het evaluatie tarotconsult, zodat je jouw resultaten kunt bespreken met de coach.

Deze opdracht helpt de coachee om de inzichten over water-energie en emotioneel evenwicht uit het consult concreet te vertalen naar acties en een plan om de balans te herstellen. Het stimuleert zelfreflectie en zelfwerkzaamheid tussen de consulten door.

Mijn eigen notities

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Het element lucht: mentaal in balans

Evenwicht en balans in denken staan centraal, met het gezonde verstand als leidend principe voor jouw mentale evenwicht. Hoe ga jij om met uitdagingen, conflicten en piekeren? De tarotlegging tijdens dit consult is volledig gericht op het vinden van jouw mentale evenwicht.

Reflectie op je mentale balans

1. Beschrijf de belangrijkste inzichten die je hebt gekregen uit de tarotlegging over jouw lucht-energie en mentale evenwicht. Welke kaarten kwamen er naar voren en wat vertellen deze over jouw denken, communicatie en omgang met uitdagingen?
2. Maak een eerlijke zelfreflectie over hoe jij op dit moment de balans ervaart in je mentale processen. Waar merk je dat je mentaal uit balans bent, bijvoorbeeld door teveel piekeren, conflicten of gebrek aan gezond verstand?
3. Bedenk 2-3 concrete actiestappen die je de komende tijd kunt ondernemen om je mentale balans beter in evenwicht te brengen. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Technieken om beter met stress en uitdagingen om te gaan
 - Manieren om je communicatie en relaties te verbeteren
 - Strategieën om je gedachten en mentale processen te reguleren
4. Stel een plan op met deze actiestappen en bepaal wanneer je ze wilt uitvoeren. Noteer ook hoe je de voortgang en resultaten hiervan gaat bijhouden.

Neem deze reflectie en planning mee naar het evaluatie tarotconsult, zodat je jouw voortgang kunt bespreken met de coach.

Deze opdracht helpt de coachee om de inzichten over lucht-energie en mentale balans uit het consult concreet te vertalen naar acties en een plan om de balans te herstellen. Het stimuleert zelfreflectie en zelfwerkzaamheid tussen de consulten door.

Mijn eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Het element Aarde: praktisch evenwicht en balans

Evenwicht in het alledaagse leven is essentieel, met aandacht voor je dagelijkse routine, werk en privéleven. Werk, inkomen en familie vallen binnen het domein van het element aarde. Tijdens dit tarotconsult zal de tarotlegging zich richten op het vinden van balans in jouw dagelijks leven.

Balans in je dagelijks leven

1. Maak een gedetailleerd overzicht van je dagelijkse routine en activiteiten. Schrijf op hoe je tijd verdeelt over werk, huishouden, vrije tijd, familie, etc.
2. Bekijk kritisch waar je in je dagelijks leven uit balans bent. Waar ervaar je teveel of juist te weinig aandacht voor bepaalde zaken? Waar loop je tegen praktische uitdagingen aan?
3. Kies 3 concrete gebieden in je dagelijks leven waar je meer balans wilt brengen, bijvoorbeeld:
 - Beter verdelen van tijd tussen werk en privé
 - Meer structuur en routine in je huishouden
 - Financiën en inkomen beter op orde brengen
4. Voor elk van deze 3 gebieden ga je aan de slag met een praktische actie:
 - Maak een weekplanning of dagschema om je tijd beter te verdelen
 - Stel een huishoudelijk takenschema op en verdeel taken
 - Maak een overzicht van inkomsten en uitgaven, en stel een budget op
5. Voer deze 3 praktische acties de komende 2 weken uit en houd bij hoe het gaat. Pas indien nodig je aanpak aan.

Neem je ervaringen en inzichten mee naar het evaluatie tarotconsult, zodat je jouw voortgang kunt bespreken met de coach.

Deze actieve doe-opdracht helpt je om de inzichten over aarde-energie en praktisch evenwicht concreet in de praktijk te brengen. Het stimuleert zelfreflectie, zelfwerkzaamheid en het toepassen van nieuwe routines.

Mijn eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 & 7. Evaluatie in twee consulten

Tijdens de evaluatie kijken we hoe de resultaten van de 4 elementen en balans tarotcoaching zich ontwikkelen. Wat heb je nu bereikt en hoe staat dat in verhouding met je doelstelling en tijdsplan. Welke dingen houden we zoals ze gaan en wat moeten we bijstellen?

Voor het laatste evaluatie-consult stel ik het volgende voor:

Het doel van de evaluatie:

- Terugblikken op de inzichten en acties uit de eerdere consulten over de 4 elementen
- Evalueren in hoeverre de coachee meer balans heeft kunnen brengen in de verschillende levensdomeinen
- Bespreken van de leerervaringen en volgende stappen

Terugblik evaluatie

1. Terugblik op de 4 elementen

- De coachee licht kort toe wat de belangrijkste inzichten waren uit elk van de 4 eerdere consulten
- De coach vraagt door op hoe de coachee hier concreet mee aan de slag is gegaan

2. Evaluatie van de balans

- De coachee deelt hoe hij/zij de balans nu ervaart in de verschillende levensdomeinen (vuur, water, lucht, aarde)
- Waar is meer balans gekomen? Waar is er nog werk aan de winkel?
- Wat heeft de coachee geleerd over zichzelf en het vinden van evenwicht?

Vooruitblik evaluatie

3. Tarotlegging voor de toekomst

- Voor dit laatste consult wordt er een nieuwe tarotlegging gedaan, gericht op de volgende stappen
- De coach en coachee bespreken de betekenis van de getrokken kaarten en wat deze suggereren voor de toekomst

4. Actieplan voor de toekomst

- Op basis van de evaluatie en tarotlegging, stelt de coachee een concreet actieplan op voor de komende periode
- Welke doelen wil de coachee nastreven? Welke acties gaat hij/zij ondernemen?
- De coach en coachee bespreken hoe de coachee dit actieplan kan uitvoeren en monitoren

De evaluatie-consulten bieden de coachee de kans om terug te kijken op het hele traject, de balans op te maken en nieuwe doelen te stellen voor de toekomst. De tarotlegging geeft extra inzichten mee voor de volgende stappen.

Mijn eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....