

Vind je nieuwe levensspoor!

Coachingssessies voor de terugtrekkende generatie

- Hoe te komen tot het loslaten van je oude rol?
- Hoe komen tot een nieuwe betekenis van jouw leven?

“Don't be afraid that your life will end but that it never begin!”

Onze primaire drive is: not pleasure maar het streven en vechten voor een doel wat de moeite waard is in dit leven. Een vrijwillig gekozen taak. De roeping van een potentiële betekenis die wacht om door hem vervuld te worden.

Victor Frankl

Visie Dorine.nu

Loslaten van je 'kindje'

Ondernemers 'rollen' vaak ongepland in het bedrijf. Het bedrijf groeit. En komen in een managementrol. Ze voelen zich vaak erg verantwoordelijk en betrokken bij het bedrijf.

Het bedrijf gaat voelen als 'je kindje'. Het loslaten van dit 'kindje' bij overdracht of overname is dan ook niet eenvoudig. Het lijkt soms of er geen leven na de zaak is. En toch blijkt dat het mogelijk is om weer een nieuwe levensvervulling te vinden. Waarbij je talenten inzet, en dingen gaat doen die je veel energie geven en wat je van tevoren niet had kunnen bedenken. Sommigen lukt dit zelfstandig, anderen kunnen hier wel wat hulp bij gebruiken. Deze hulp wil ik graag bieden.

Vanuit welke visie werk ik

Iedere mens is uniek en wil het liefst zijn eigen unieke spoor 'trekken'. Ook heeft ieder mens een unieke bijdrage in dit leven. Als je hier zicht op hebt geeft dit ongekende energie, focus en innerlijke rust. Dit geldt op individueel maar ook op organisatie niveau. Dan ontstaat synchroniciteit, d.w.z. 'dingen vallen je toe' en worden dromen werkelijkheid.

Wat gebeurt er echter, na de leeftijd van 8 jaar gaan we van ons levenspad af en gaan we aangepast gedrag vertonen, verliezen we ons ware zelf.



Levenskunst is; de verbinding herstellen met wie wij in wezen zijn. Mijn opgave en passie; deze verbinding helpen herstellen.

De bronnen van waaruit ik werk zijn; gevolgde opleiding biografisch onderzoek, persoonlijke begeleiding door levenscoach, opleiding authentiek acteren, opleiding vind je eigen levensspoor Anselm Grun, en de boeken van de Oostenrijkse Psychiater Victor Frankl en vele andere wijze helpers die in de loop der jaren op mijn pad gekomen zijn.

Ik heb vanuit mijn psychologische- en zingevingskennis en achtergrond een methode ontwikkeld die je in 4 sessies van een ochtend bij je nieuwe levensbestemming/invulling brengt.

Opbouw traject

Intake

Sessie 1

Zelfonderzoek onder begeleiding naar de rode draad in jouw leven. Een terugblik op jouw jeugd geeft inzicht in je levensspoor, in wat jouw uniek maakt, waar jouw interesse en passie ligt. Maar ook jouw rol in het gezin. De kracht en de valkuil hiervan. En de waarden die je van thuis uit mee kreeg. Wanneer deugde je wel en niet.

Sessie 2

Inzicht in jouw kernkwaliteiten, beperkingen en drijfveren en de kunst ook deze te accepteren. m.b.v. Kernkwaliteiten en drijfverenspel. En overlijdensbrief S. Covey.

Waar en wanneer?

Investering in jezelf

Deze coaching kan op individuele basis of in een groep van aftreders worden gevolgd. Voor individuele begeleiding en voor praktische informatie over tijden, kosten, locatie en groepssamenstelling kijk op de website onder terugtredend DGA coaching en bij de Opvolgersacademie.

Inschrijving via de website:

<http://dorine.nu/opvolgersacademie/inschrijven/>

Sessie 3

Inzicht in jouw persoon en unieke bestemming m.b.v. Film As it Is in Heaven. Daarna werken we a.h.v. de persoonlijkheden in de film in de vorm van een opstelling. Vanuit je huidige en je gewenste ontwikkeling. Tevens krijg je inzicht in de 12 fasen oftewel het avontuur van de held, het pad wat wij allen doorlopen, en waar jij op dit moment verkeerd. En de werking van synchroniciteit.

Sessie 4

Komen tot het 'schilderij' van jouw levensbestemming, jouw innerlijk kompas m.b.v. een geleide meditatie. Daarna gaan we afspraken maken de 'verankering' en de vertaling hiervan naar de praktijk en onderhoud. Tevens gaan we oefenen met vormen van meditatie en stilte om 'ontvankelijk' te kunnen zijn.