One Session Coaching
Een opening naar
de beste versie van jezelf

Ontdek de bijzondere verandering,

het vloeiende proces en

de bevrijdende inhoud

Felix Brabander

Auteur Follow your senses

One Session Coaching

HSP-Academy

One Session Coaching

Een opening naar de beste versie van jezelf

Aanpak

One Session Coaching gaat de diepte in. In een sessie van een dag (of twee halve dagen, naar keuze) halen jij en ik samen alles op tafel wat je nodig hebt om met jezelf een nieuwe weg in te slaan. Na de One Session Coaching ga je aan de slag met een plan en de digitale opname van de sessie. Aan de hand van een checklist, een dagboek en een aantal kernvragen schrijf jezelf binnen vier weken een eerste evaluatie. Deze evaluatie beschrijft de veranderingen en verbeteringen die je hebt ervaren, waar je tegen aan loopt en of je vooruit kunt met alle gegeven handvatten. We bespreken deze evaluatie in de vervolgsessie 3 à 4 weken na OSC.

Resultaat

Het resultaat is een ommekeer. Voorwaarde hierbij is wel dat je jouw kant van het werk doet, zowel tijdens als na de One Session Coaching. Je gaat meer dan voorheen werken en leven vanuit je eigen authentieke kracht. We pellen samen alles af wat niets met jou te maken heeft. Zo komt je uit bij de kern van jezelf en heb je sneller zicht op de logische volgende stappen in je ontwikkeling. Een puzzel van oude patronen valt op z'n plaats. Dit kan een emotionele ontlading tot gevolg hebben, een gevoel van opluchting en/of een praktische helderheid die je niet eerder hebt ervaren.

In de One Session Coaching worden zowel rationele als emotionele blokkades aangesproken. Je gaat na deze 'intensieve VIP workshop' niet alleen weg met een duidelijke richting, concrete stappen en handvatten, maar vooral ook met een beter contact met jezelf. Hiermee en hierdoor ben je eenvoudiger in staat om steeds zelf je handelen stap voor stap bij te stellen. Door de fundamentele aanpak krijgen we niet alleen de essentie op tafel, waar de energie zit en waar(door) deze wordt geblokkeerd. Er komt een nieuw gevoel van kracht naar boven.

Tevens wordt de kans op terugval geminimaliseerd en mocht een terugval zich voordoen dan kunnen we deze in de follow-up snel en effectief opvangen.

Extra ondersteuning

Als je gekozen hebt voor korte maandelijkse vervolgsessies dan zorgen deze ervoor dat de vinger aan de pols wordt gehouden. Bijsturen kan gebeuren door middel van extra tips, tools en feedback, het naar voren halen van coaching en/of extra ondersteuning om op het goede spoor te blijven.

©2022 Felix Brabander - https://onesessioncoaching.nl

One Session Coaching

Het proces en de inhoud A

De One Session Coaching (OSC) is niet alleen maar een coaching sessie waarin de coach (Felix Brabander) zich beperkt tot terug spiegelen, samenvatten en vragen stellen. Het is een aanpak die wordt gecombineerd met bijvoorbeeld:

- workshopachtige elementen.
- energiewerk met focus als ingang.
- individuele reflectie.

Mijn aanpak is sterk intuïtief en energetisch. Ik voel alles, of iets klopt of niet en ik ben mij bewust van de energie die ik neerzet en samen met een cliënt creëer. Het is en blijft een co-productie.

Ik zal jou voorstellen om vraagstukken die zich aandienen op papier uit te werken en te verdiepen. Hierdoor krijg je niet alleen een veel breder perspectief en meer inzicht. Het lijkt rationeel en cognitief, maar het is verre van dat door de manier waarop we jouw uitwerking bespreken.

Verrassend genoeg komt namelijk door deze aanpak de vaak verborgen emotionaliteit achter de dingen naar boven. Daardoor gaan er deuren open in jouw systeem (zowel fysiek/emotioneel als qua mindset).

Je zal voelbaar makkelijker afscheid kunnen nemen van verkramping. In welke mate is voor iedereen verschillend. Zolang die deur naar jezelf maar open gaat.

©2022 Felix Brabander - https://onesessioncoaching.nl

One Session Coaching

Het proces en de inhoud B

Je krijgt op gevoelsniveau helder wie je eigenlijk bent, we halen de verwarring weg die je daar wellicht zelf in stand houdt. Er komen verborgen motivaties naar boven, dingen die je ergens wel weet maar om wat voor reden dan ook laat liggen. Je gaat voelen waar jouw hefbomen zitten, anders gezegd: jouw potentieel voor verbetering van je performance. Daarmee bedoel ik die ogenschijnlijk kleine dingen die met meer aandacht enorm positief kunnen uitwerken, meer dan je in het leven van alledag beseft.

Achter iedere overtuiging die sterk remmend werkt zit een spanning die altijd in je lichaam is te traceren. Het mooie ervan is dat daarachter de mogelijkheid van nieuwe energie zit en een nieuwe manier van kijken. Wat ik hierboven beschrijf heet in mijn terminologie het 'echte proces-werk', ingebed in een sessie van een dag of twee halve dagen.

Voorafgaand aan het echte proceswerk neem ik eerst tijd om 'terrein te verkennen', de belangrijkste hoofdstukken van jouw leven te scannen.

Wie ben je als mens. Waar zit energie en waar zitten blokkades.

Kan je makkelijk ontspannen of loop je lang door op je tenen. Welke thema's wegen het zwaarst en hoe hebben deze invloed op alles wat je doet.

Welke erfenis heb je meegenomen uit je opvoeding en hoe remmend of helpend is de rugzak die je hebt meegekregen. Wat heb je opgepakt dat eigenlijk niet van jou is.

©2022 Felix Brabander - https://onesessioncoaching.nl

One Session Coaching

Het proces en de inhoud C

In het proceswerk gaan we echt naar de bodem. Ik heb het in dat verband vaak over de angel in je systeem. Pas daarna kunnen we gaan bouwen aan het nieuwe. Ik help je de elementen te vinden voor een nieuw fundament.

Door het emotionele effect van de hele sessie kom je daar makkelijker bij. Vervolgens vertalen we alles in concept naar concrete stappen en handvatten. Tot slot is er nog een korte evaluatie van de sessie en van het conceptplan en is er alle ruimte voor eventuele resterende vragen. Het definitieve plan krijg je binnen een week na OSC.

©2022 Felix Brabander - https://onesessioncoaching.nl

One Session Coaching

Zelfevaluatie van het hier en nu

Is de tijd rijp?

Kijk waar je momenteel tegenaan loopt.

Welke uitnodiging geeft het leven nu aan jou?

Wat dringt zich het meeste op?

Wat gebeurt er als je niets doet?

Op welke terreinen gaat het dan echt wringen?

Welke verandering zie je graag voor je?

Waar wil je zijn over een jaar of eerder?

Hoe groot is je verlangen?

Is het sterker dan je angst?

©2022 Felix Brabander - https://onesessioncoaching.nl

One Session Coaching

Neem contact op

Felix Brabander

One Session Coaching
T: 06-55384200
E: felixbrabander@onesessioncoaching.nl

W: https://onesessioncoaching.nl

Contactformulier:
https://onesessioncoaching.nl/contact