

1

Hoe zorg ik dat ik voldoende
zelfvertrouwen krijg



Ban Pé

autismecoach

Praktisch info

1. Tijdsduur: 1uur/ 1.30uur
2. Privé chat + vragen
3. beeld - vertraging
4. Benoem paginanummer + vraag
5. Waardevolle informatie + webinar aanbod
6. Feedback

3

Wie ben ik



4

Coach

waar sta je nu



waar wil je naar toe



wat is ervoor nodig



Herkenbaar?

- Ik ervaar onbegrip van mijn collega's
- Ik kan moeilijk omgaan met kritiek van anderen
- Ik vind het lastig om met tijdsdruk om te gaan
- Ik kan moeilijk keuzes maken
- Ik heb het gevoel constant een masker op te zetten
- Ik durf geen nee te zeggen
- Wat zal andere mensen van mij denken



Voldoende zelfvertrouwen

Geloof in jezelf

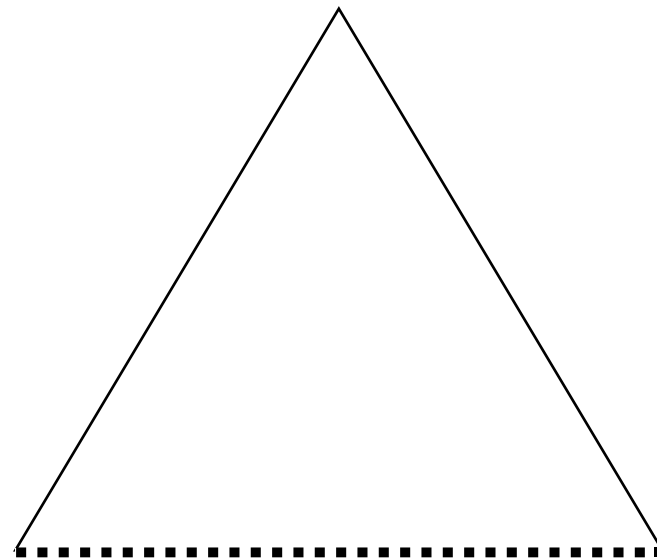
Het gevoel dat je afhankelijk bent van iemand anders om te bereiken wat jij wilt.



7

Informatieverwerking van mensen met ASS bij de details (bottom up)
en
bij mensen zonder ASS bij de grote lijnen (top down): helikopter view

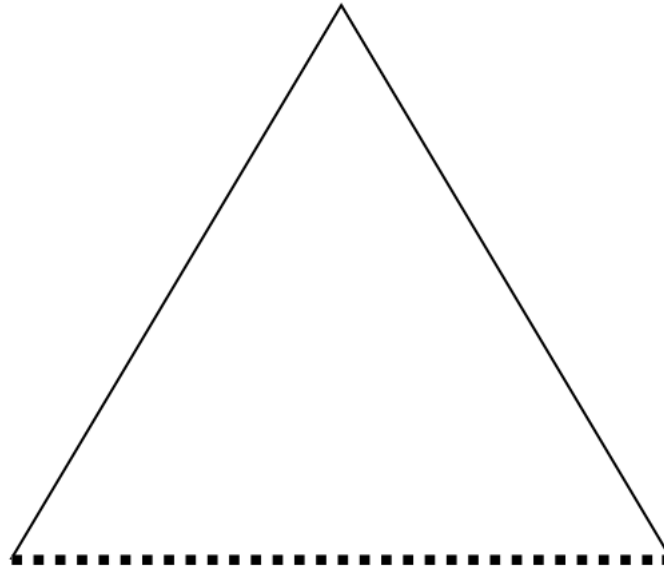
Top Down



Bottom up

8

Zelfvertrouwen



**Kan moeilijk
omgaan met
kritiek**

**Omgaan met
tijdsdruk**

Keuzes maken

Eigen mening

Mening ander

**gesprekken
voeren**

**Voor mezelf
opkomen**

Nee zeggen



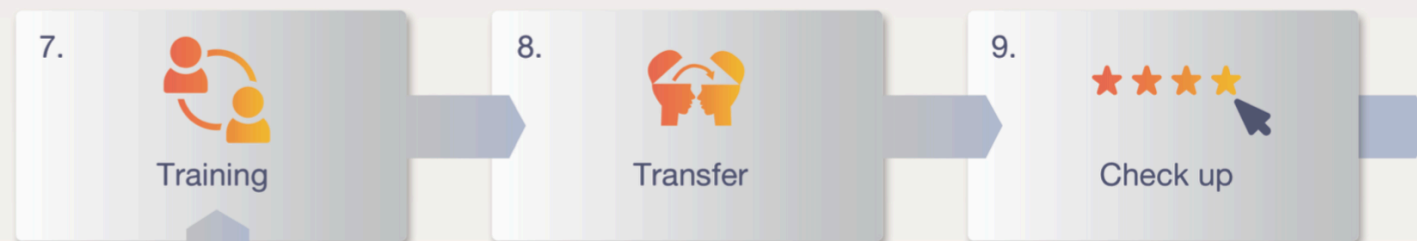
Wie heeft al eerder sova trainingen,
weerbaarheidstrainingen of andere trainingen
gehad?

Stappenplan

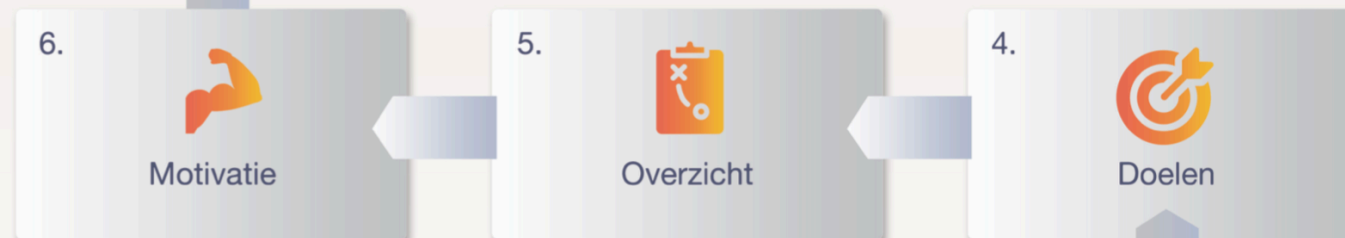


De route naar energiek en succesvol leven

3 Hoe krijg ik



2 Wat wil ik

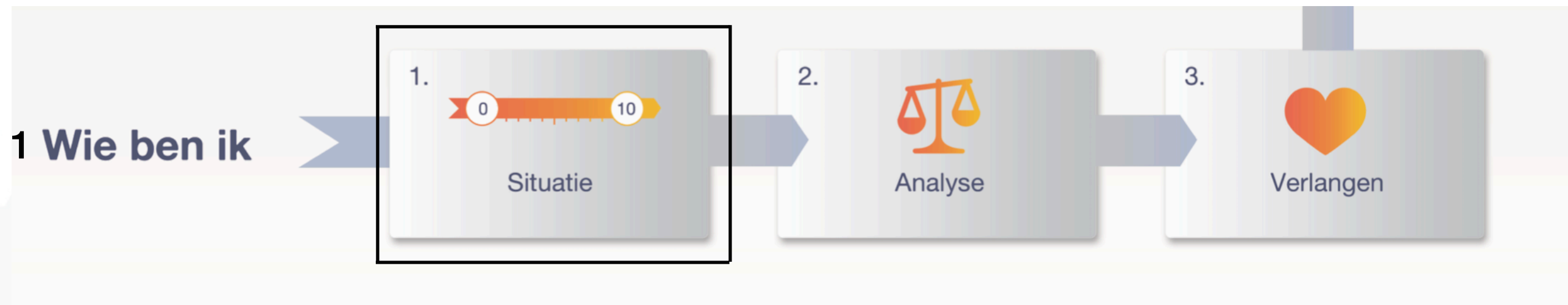


1 Wie ben ik



Eerste niveau: Jezelf leren kennen.

“wie ben ik”



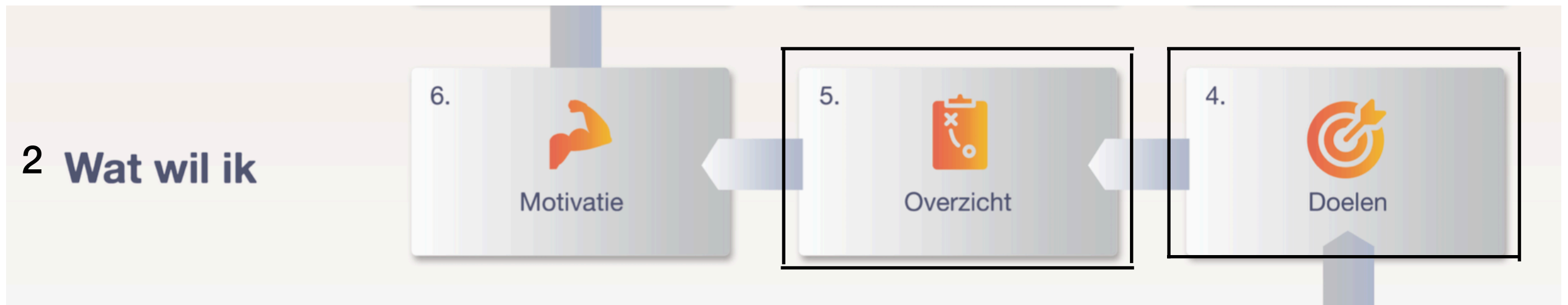
- Maak meetbaar waar je nu staat
- Hoe ziet je huidig situatie eruit?
- Wat zijn je kwaliteiten en talenten?
- Wat zijn je valkuilen?
- Normen en waarden
- Overtuigingen onderzoeken

1 Wie ben ik

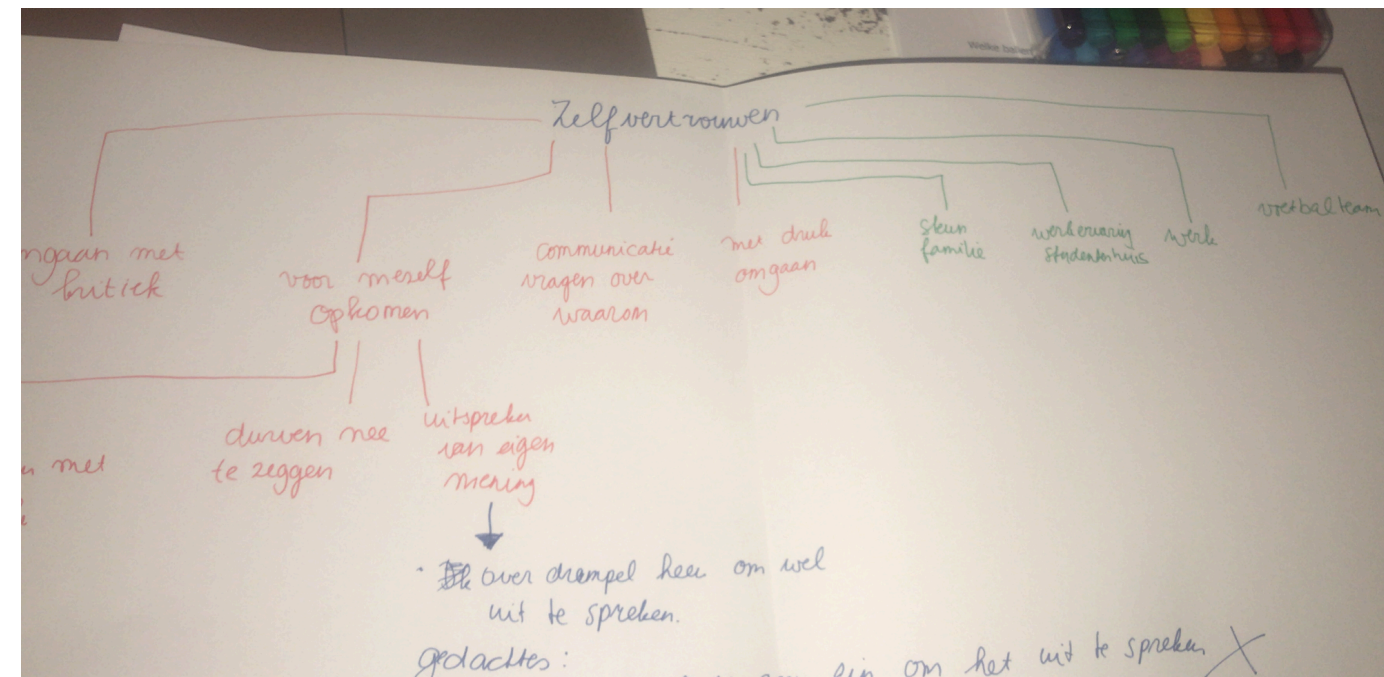


Tweede niveau: Juiste focus creëren.

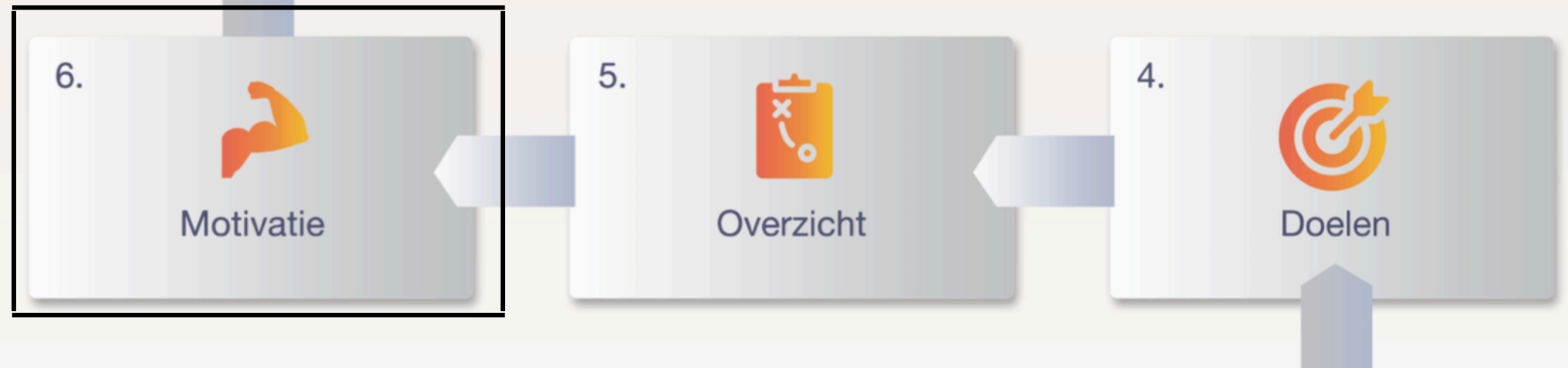
“wat wil ik”



- Concrete doelen opstellen
- Focus
- Schematisch overzicht welke doelen bij of onder elkaar horen

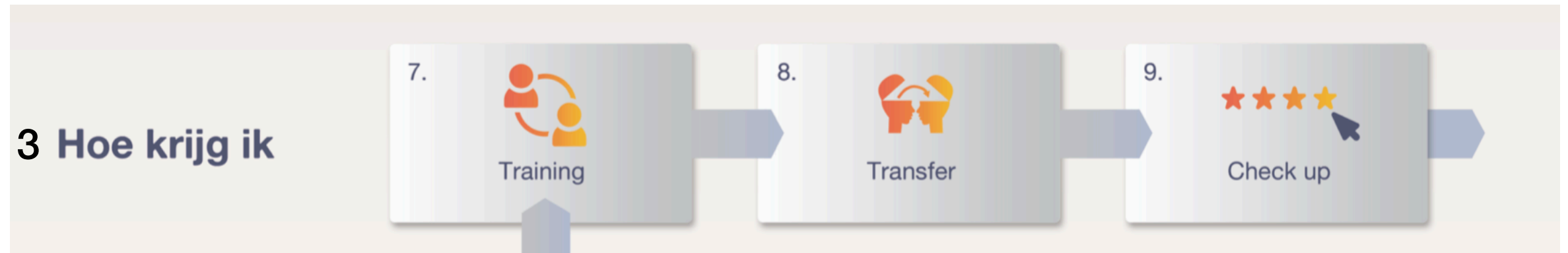


2 Wat wil ik



- Nut hebben en functioneel zijn
- Menselijk gedrag gestuurd door het verlangen naar plezier en het vermijden van pijn
- Pijn koppelen aan oud gedrag. Plezier koppelen aan hetgeen je gaat veranderen
- Urgentie creëren

Derde niveau: Juiste aanpak en oefenen “Hoe krijg ik”

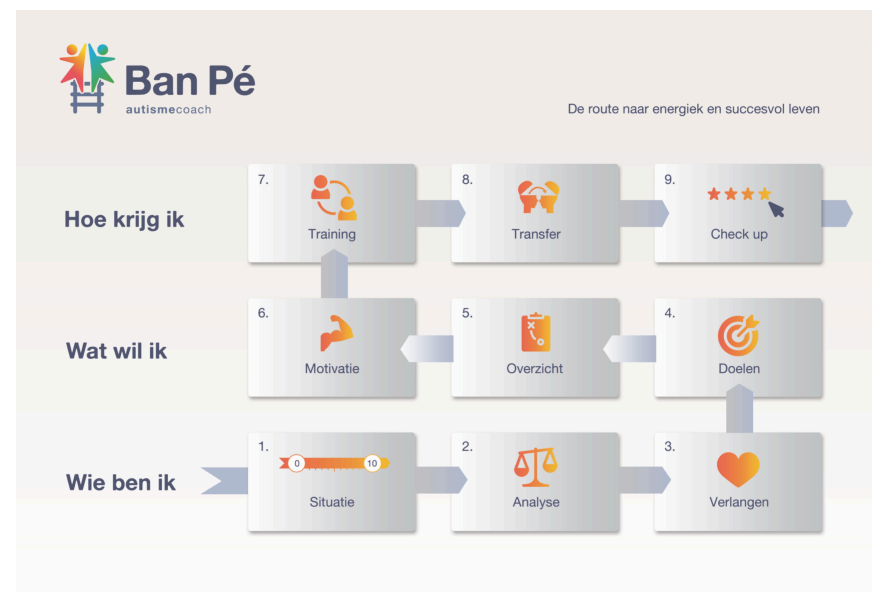


- Iedereen leert op eigen manier
- In de praktijk? Theoretisch?
- Ervaring leert: Bewust van kwaliteiten, talenten en overtuigingen het een stuk makkelijker gaat om je doel te behalen.
- Transfer: Geleerde in coaching toepassen in de praktijk
- Ben ik tevreden met de mate van behaalde doel?

Hoe zorg ik dat ik voldoende zelfvertrouwen krijg



- Een plattegrond om te werken aan zelfvertrouwen
- Duidelijk doel en focus, kom je bij je eindbestemming: tom tom
- Eerst aan jezelf werken, sterker maken. Dan kijken hoe je (werk) omgeving zich kan aanpassen.
- Door visueel en schematisch te werken sluit deze coaching goed aan bij mensen met ASS



Wat ik jou kan aanbieden



1 op 1 persoonlijke coachingstraject
Traject van gemiddeld 3 a 4 maanden die bestaat uit 7 sessies van 1 uur.
Keuze uit offline als online coaching.



Toegang tot mijn besloten facebookgroep waar je dagelijks je vraag kan stellen en waar ik binnen 24uur antwoord zal geven op je vraag.



1x in de 2 weken: coachcall van 30 min om vragen live te beantwoorden



Na het afronden van coachingtraject, mogelijkheid om in de groep te blijven voor 10 euro's per maand.

- waar je dagelijks je vragen kan blijven stellen
- aanwezig kan zijn bij coachcalls.

Normaal mijn persoonlijke coaching

- 6 sessies van 1 op 1 persoonlijke coaching
- 1 vaste dag per week waar je je vragen kan stellen via de mail/chat kan stellen

Voor 847 euro's

Pilot en webinar aanbieding

Offline coaching

- 7 sessies van 1 op 1 coaching in de praktijk
- Dagelijks mogelijkheid om je vragen te stellen in een besloten facebook groep waar ik binnen 24uur antwoord op je vragen zal geven
- 1x per 2 weken coachcall waar ik live aanwezig zal zijn en vragen live beantwoord
- Na het afronden van de persoonlijk offline coachingstraject geheel vrijblijvend om voor 10 euro's per maand in de groep te blijven

Online coaching

- 2 sessies 1 op 1 coaching in de praktijk + 5 sessies 1 op 1 online coaching via zoom.
- Dagelijks mogelijkheid om je vragen te stellen in een besloten facebook groep waar ik binnen 24uur antwoord op je vragen zal geven
- 1x per 2 weken coachcall waar ik live aanwezig zal zijn en vragen live beantwoord
- Na het afronden van de persoonlijk online coachingstraject geheel vrijblijvend om voor 10 euro's per maand in de groep te blijven

Nu van ~~847~~ voor 747 euro's

In 3 termijn betalingen mogelijk voor 249 euro's per maand

21

Vragen??

