

Zelfcoachboeken

Het **zelfcoachboek '100 Dagen Dankbaarheid'** begeleidt je in persoonlijke groei en een reis naar positiviteit. In dit boek vind je dagelijkse oefeningen en reflecties om je te helpen de kracht van dankbaarheid te ontdekken. Gedurende 100 dagen ontwikkel je een dieper gevoel van waardering voor de mooie momenten in het leven en leer je hoe dankbaarheid je welzijn en gemoedstoestand kan versterken. (19,50 euro)

Faalangst is vervelend omdat het een angst is die jou tegenhoudt om je volledige mogelijkheden te benutten. Het zorgt ervoor dat je twijfelt aan jezelf en je capaciteiten, wat leidt tot verminderd zelfvertrouwen en beperkte prestaties. Faalangst kan jouw kansen op succes in allerlei situaties belemmeren, of het nu gaat om school, werk, relaties of persoonlijke doelen. Dit maakt het niet alleen emotioneel moeilijk maar het remt ook je groei en ontwikkeling.

Met het **zelfcoachboek 'Faalangst'** ga je actief zelf aan de slag aan de hand van opdrachten. Je leert hoe je stress kunt beheersen, positieve zelfpraak kunt ontwikkelen en realistische doelen kunt stellen. Zelfcoaching stelt je in staat om jezelf te begeleiden, je eigen vooruitgang te monitoren en je zelfvertrouwen te vergroten. Het uiteindelijke doel is om je faalangst te verminderen of zelfs te overwinnen. Stappen tot dit doel doorloop je zelf met dit boek als ondersteuning. (19,50 euro)

Zelfvertrouwen is van onschatbare waarde omdat het jou de kracht geeft om jouw volledige mogelijkheden te benutten. Het vergroot je geloof in jezelf en je capaciteiten, wat leidt tot een sterker gevoel van eigenwaarde en verbeterde prestaties. Zelfvertrouwen opent de deur naar succes in diverse levensgebieden, zoals onderwijs, carrière, relaties en persoonlijke doelen. Dit brengt niet alleen emotionele voldoening met zich mee, maar bevordert ook jouw groei en ontwikkeling.

Met het **zelfcoachboek 'Zelfvertrouwen'** ga je actief aan de slag aan de hand van opdrachten. Je leert hoe je zelfverzekerd kunt zijn, positieve zelfpraak kunt ontwikkelen en realistische doelen kunt stellen. Zelfcoaching stelt je in staat om je eigen gids te zijn, je eigen progressie te monitoren en je zelfvertrouwen te vergroten. Het uiteindelijke doel is om je zelfvertrouwen te versterken en een leven te leiden dat bevredigend en succesvol is. Met behulp van dit boek doorloop je zelfstandig de stappen op weg naar dat doel. (19,50 euro)



"Hoe zwaar jouw knoop ook weegt, hoe moeilijk je het even hebt, weet dat het licht steeds komt met een prachtige verrassende schoonheid."

Inge



Meer info nodig?
Wens je een afspraak?

Aarzel niet, stuur me een mail, sms,
whatsapp of bel me op.

info@hetnoorderlicht.be

www.hetnoorderlicht.be

Abtsbroeksken 14,
9220 Moerzeke-Kastel

0474 37 31 01



Coachpraktijk Het Noorderlicht

Inge De Paepe

Vertrouwensmentor (coach) voor
kinderen, jongeren en volwassenen

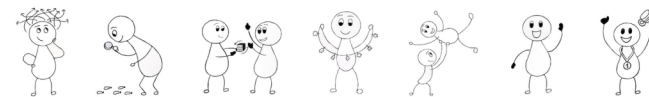
Persoonlijke ontwikkeling

Omgaan met ADHD

Omgaan met Autisme

Zelfcoachboeken

Puf-Pep-Pit-ontdekkingskar



P O W E R U P



Als je bij mij komt, **loop je ergens vast of ben je naar iets op zoek**. Als coach zal ik je helpen om doelen te stellen. We gaan kijken wat je precies wil bereiken, waar je precies wil aan werken.



Om verandering op gang te brengen is het belangrijk om op **ontdekkingstocht** te gaan. Als coach ben ik er om aan de hand van verschillende materialen, technieken, vragen jou te helpen om alles helder te krijgen en zelf te bepalen wat je volgende stap zal zijn.



Als coach pas ik materialen en technieken aan zodat ze het **best passen bij jouw doel**. Tijdens het traject zal je verschillende uitdagingen aangaan. Soms zal het nodig zijn om door te zetten ook al is het niet gemakkelijk. Als coach werk ik samen met jou naar een stap richting jouw doel.



Als coach haal ik het beste van jezelf naar boven. Ik gebruik **jouw krachten, jouw talenten, jouw vaardigheden** om aan de slag te gaan. Ik schat jouw draagkracht en tempo in.



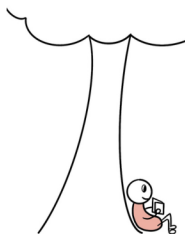
In jouw zoektocht ben je **niet alleen**. Misschien zal het niet altijd makkelijk zijn maar als coach steun ik je in jouw zoektocht. Samen gaan we op zoek naar nog andere hulpbronnen die je kan gebruiken om je doel te bereiken.



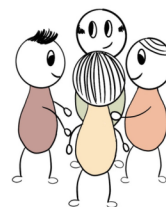
We werken samen aan jouw doel. Als coach zet ik jou in beweging. **Jij bent de uitvoerder**, alleen jij kan verandering bekomen voor jouw gedrag door actief deel te nemen aan het coachgesprek.



Als coach geloof ik in jou en jouw kracht om te ontwikkelen. Ik zal als coach stap voor stap te werk gaan en niets overhaasten. Verandering heeft tijd nodig en opvolging is belangrijk om grote **successen** te boeken.



In groep voel ik me degene die er niet echt bij hoort. Ik sta stil aan de zijlijn, luister en lach mee, maar voel mij niet gehoord. Dit niet alleen bij vrienden maar ook op het werk en vroeger op school. Het begon zwaar door te wegen waardoor mijn zelfvertrouwen me in de steek liet. Via mijn coach ben ik tot de ontdekking gekomen dat 'de stille' in de groep niet mijn zwakte is maar mijn sterkte. Ik deed oefeningen en sta nu veel sterker in mijn schoenen. Elke plaats in een groep is een goede plaats.



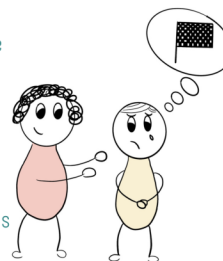
Ik droomde er al jaren van om piano te spelen. Na jaren twijfelen eindelijk een elektrische piano gekocht. Maar dan sloeg de twijfel toe, het spelen en oefenen liep niet vlot, het vroeg veel energie. Hoe graag ik het ook wou, ik liet de piano steeds meer links liggen.



Via mijn coach ben ik tot de ontdekking gekomen dat niet het spelen mij parten speelt maar dat ik de lat voor mezelf te hoog leg. Iets dat ik in andere situaties herken. Aan de hand van oefeningen werk ik tijdens de coachsessies aan het realiseren van doelen, het durven falen en tevreden zijn met minder. Het pianospelen is nu niet langer goed moeten zijn maar genieten en ontspannen.

Mijn dochter twijfelde over alles, was ervan overtuigd dat ze nergens goed in was. Huiswerk werd een strijd. Het werd voor ons steeds moeilijker om tot haar door te dringen.

Via de coach is mijn dochter haar zelfvertrouwen veel sterker geworden. Elke coachsessie werkten ze samen aan het versterken van haar sterktes om zo om te gaan met moeilijke momenten en momenten van falen. Falen is voor haar niet langer een probleem, ze weet nu dat dit een deel is van opgroeien en ze daar sterker kan uitkomen.



Puf-Pep-Pit-ontdekkingskar Samen werken aan veerkracht

Ga mee op Puf-Pep-Pit-ontdekkingsreis met de Puf-Pep-Pit-ontdekkingskar en leer jezelf je vrienden, je leerlingen of je collega's beter kennen tijdens deze wandeling.

Via de Power-Up methode, ontwikkeld door Inge De Paepe, worden jullie met opdrachten uitgedaagd tijdens een zelf uit te stippelen wandeling in je buurt. Deze namiddag of dagvullende activiteit met fijne en afwisselende opdrachten dragen niet alleen bij tot het ontdekken van jezelf en de anderen maar het verhoogt ook je veerkracht.

De ontdekkingskar biedt materiaal aan voor maximaal 8 personen.

Er zijn 2 karren ter beschikking.

Elke betalende deelnemer ontvangt een verrassing;

Meer info: www.pufpeppit.be

