



AANBOD TRAJECTEN

Welkom bij Levenis Coaching en Advies!

Hierbij ontvang je van mij een overzicht van de trajecten die ik als coach kan aanbieden. Heb je vragen, schroom dan niet om contact met mij op te nemen. Graag zelfs! Ik help je verder met een keuze maken die dienend is aan jou!

Hallo, mijn naam is Elsbeth, geboren in 1986 in het mooie Twente. Sinds 2003 ben ik samen met mijn partner en we hebben twee kinderen (geboren in 2013 en 2017) en hond dr. Pepper (een doodle, wie heeft die niet? 😊). Ik ben een krachtige vrouw, en ondanks dat het leven mij heeft uitgedaagd (en soms nog) met stormen, diepe dalen en moeilijke momenten, geloof ik in de kracht die in ieder van ons zit. Ik ben ervan overtuigd dat we veel meer op onszelf mogen vertrouwen dan we vaak doen, zelfs als dat vertrouwen af en toe ver te zoeken is.

Soms is het gewoon lastig om die kracht te vinden omdat je jezelf misschien niet de juiste vragen stelt, of omdat je dieperliggende gevoelens negeert. Of een inzicht wat je nodig hebt om een andere beweging te kunnen maken. Wat ik je kan helpen ontdekken, is dat je keuzes en reacties altijd gebaseerd zijn op gedachten die voortkomen uit je gevoelens. Het is niet altijd gemakkelijk om dit te herkennen, vooral als je vastloopt en geen idee hebt wat de volgende stap is. Juist op die momenten kom ik in beeld, om samen met jou te ontdekken wat er werkelijk speelt en je te begeleiden naar de verandering die je zoekt. Een blijvende verandering, een stap naar een leven waarin je met vertrouwen vooruit kunt kijken. Het is tijd om jezelf (opnieuw) te vertrouwen en in beweging te komen. Zodat jij met kracht het leven kan omarmen, en écht verder kunt.

De oplossing zit al in jou, en ik help je die weer te ontdekken.

Ik bied een 5-tal trajecten aan, met sessies van 1 – 1,5 uur, afgestemd op jouw behoefte en tempo. Tijdens het traject sta ik écht naast je: je krijgt mijn volledige begeleiding, inclusief de mogelijkheid om via voice memo contact met me op te nemen. Binnen 24 uur ontvang je een reactie, zodat je nooit lang hoeft te wachten op ondersteuning. Daarnaast werk ik niet alleen vanuit gesprekken, maar ook door letterlijk in beweging te komen – we gaan ook naar buiten, zodat je fysiek en mentaal ruimte kunt ervaren voor verandering.

Wil je nog meer beleven?

Dan kun je aanvullend **Yin Yoga** volgen, in samenwerking met een collega die deze lessen verzorgt. Yin Yoga helpt je om spanningen los te laten, diep in ontspanning te komen en op een zachte manier in contact te komen met je lichaam en emoties. Dit is een waardevolle toevoeging voor wie nog dieper in het proces wil duiken en zowel fysiek als mentaal wil werken aan balans en groei.



1. Korte Verdieping (3 sessies) – Levenis Start

Dit traject is bedoeld voor wie snel helderheid wil krijgen over een specifiek obstakel of patroon. In drie sessies werken we gericht aan het verkrijgen van inzicht en het zetten van de eerste stappen naar verandering.

Wat kun je verwachten?

- **Sessie 1:** Analyse van de huidige situatie en het herkennen van patronen. We kijken naar wat je belemmert en waar je vastloopt.
- **Sessie 2:** Systemische verdieping – we onderzoeken waar deze patronen vandaan komen en hoe ze je beïnvloeden in je dagelijks leven.
- **Sessie 3:** Concrete stappen en integratie – we vertalen inzichten naar actie, zodat je de verandering duurzaam kunt vasthouden.

💡 *Voor wie?* Dit traject is ideaal als je een specifiek thema wilt onderzoeken en snel duidelijkheid wilt krijgen over de volgende stappen.

2. Diepgaand Ontwikkeltraject (6 sessies) – Levenis Verdieping

Wil je niet alleen inzicht krijgen, maar ook daadwerkelijk een duurzame verandering in gang zetten? Dit traject is voor jou als je merkt dat bepaalde patronen blijven terugkomen en je deze diepgaand wilt onderzoeken en doorbreken.

Wat kun je verwachten?

- **Sessie 1-2:** Jouw systeem in kaart brengen – we kijken naar de oorsprong van je patronen en welke dynamieken een rol spelen.
- **Sessie 3-4:** Doorbreken van belemmerende overtuigingen – je leert oude, vastzittende patronen loslaten en ruimte maken voor nieuwe perspectieven.
- **Sessie 5-6:** Integratie en duurzame verandering – we zorgen ervoor dat je niet terugvalt in oude patronen en je nieuwe inzichten verankert in je dagelijks leven.

Tijdens dit traject ben je niet alleen tijdens de sessies met je proces bezig. Ik sta voor je klaar via voice memo's, zodat je vragen kunt stellen en tussentijds begeleiding krijgt. Mindfulness en in de buitenlucht werken wordt ingezet om je bewustzijn te vergroten en meer in het hier en nu te blijven, zodat je je emoties beter leert reguleren en met meer kalmte en helderheid door het proces gaat.

💡 *Voor wie?* Geschikt voor wie voelt dat dezelfde uitdagingen steeds terugkeren en hier nu écht doorheen wil breken.



3. Persoonlijke Groei - Levenis Exclusief

Elk mens is uniek, en soms vraagt jouw proces om een geheel op maat gemaakt traject. Hierin stemmen we samen af wat jij nodig hebt en hoe we jouw groei het beste kunnen ondersteunen.

Wat kun je verwachten?

- Een vrijblijvend kennismakingsgesprek waarin we jouw hulpvraag en doelen bespreken.
- Een traject dat qua inhoud, lengte en intensiteit volledig op jou is afgestemd.
- Diepgaande coaching waarbij we werken aan zowel persoonlijke als werkgerelateerde thema's.
- Ruimte voor systemische coaching, belemmerende patronen en blokkades doorbreken, en praktische tools voor blijvende groei.
- Tussentijdse begeleiding via voice memo's – je ontvangt binnen 24 uur een reactie, zodat je altijd verder kunt met je proces.
- Werken in beweging – sessies kunnen deels buiten plaatsvinden om mentale en fysieke ruimte te creëren.
- Mindfulness als ondersteunende methode om bewuster te leven en meer rust en focus te ervaren in je proces.
- Optioneel: Yin Yoga-sessies om je lichaam en geest in balans te brengen en ontspanning te verdiepen.

💡 *Voor wie?* Dit traject is ideaal als je een persoonlijke aanpak zoekt en behoefte hebt aan een traject dat volledig aansluit bij jouw specifieke situatie en wensen.

4. Systemische Loopbaancoaching (5 sessies) - Levenis Loopbaan

Dit traject is speciaal voor mensen die vastlopen in hun loopbaan of behoefte hebben aan een heroriëntatie. Als **systemisch coach** kijk ik samen met jou naar de bredere context van jouw loopbaan en de onderliggende dynamieken die invloed hebben op je keuzes. We onderzoeken niet alleen je vaardigheden en passies, maar ook de systemen (zoals werkcultuur, relaties, familie) die impact hebben op jouw loopbaan. Dit traject helpt je om keuzes te maken die echt passen bij wie je bent en wat je wilt bereiken, en het helpt je om in beweging te komen vanuit een krachtig gevoel van authenticiteit.

Wat kun je verwachten?

- Systemisch werk voor loopbaanbegeleiding: inzicht in hoe je loopbaan past binnen jouw bredere systeem
- Het ontwikkelen van een heldere richting voor je carrière, passend bij je waarden en doelen



- Concreet actieplan en strategieën voor het realiseren van je loopbaandoelen
- Werk zowel binnen als buiten voor nieuwe perspectieven en inspiratie
- Tussentijdse ondersteuning via voice memo's

💡 *Voor wie?* Dit loopbaantraject is perfect voor jou als je op zoek bent naar duidelijkheid en richting in je carrière, en behoefte hebt aan een persoonlijke aanpak die volledig aansluit bij jouw unieke doelen en ambities.

5. Begeleiding naar Herstel (8 sessies) - Levenis Stress & Burnout

Dit traject is voor mensen die worstelen met stress of een burn-out. Ik help je de onderliggende oorzaken van je stress te achterhalen en begeleid je naar herstel. We richten ons op het doorbreken van negatieve patronen en het ontwikkelen van strategieën die je helpen om beter met stress om te gaan. Je krijgt praktische handvatten voor stressmanagement, maar er is ook ruimte voor persoonlijke reflectie en het herstellen van je energie. We werken zowel binnen als buiten, zodat je de ruimte krijgt om je balans terug te vinden en je energie weer op te bouwen.

Wat kun je verwachten?

- Tempo wat passend is en dienend aan jouw herstel
- Systemisch werk om de oorzaken van stress en burn-out te begrijpen
- Praktische technieken voor stressmanagement en herstel
- Het ontwikkelen van veerkracht en balans in je leven
- Je energie te herstellen en een frisse blik te krijgen, naar buiten!
- Tussentijdse ondersteuning via voice memo's

💡 *Voor wie?* Dit traject is helpend als je vastloopt door stress of een burn-out en behoefte hebt aan een persoonlijke, ondersteunende aanpak om weer in balans te komen en duurzaam herstel te bereiken. We richten hier ons vooral op het ervaren van draagkracht. En het erkennen van wat er is.

TIP! Scholing via werkgever

Alle trajecten kunnen als onderdeel van je professionele scholing via je werkgever worden aangevraagd. Dit biedt de mogelijkheid om je persoonlijke ontwikkeling te versterken binnen de werkomgeving, wat je zowel op persoonlijk als professioneel vlak ten goede zal komen. Het kan financieel voordelig zijn voor je werkgever, dus vraag naar de mogelijkheden!