



### **Wie ben ik?**

Ik ben een prille vijftiger en trotse vader van een toffe zoon. In 2012 kwam ik voor het eerst in aanraking met lifecoaching en daarna begon de transformatie van mijn leven. Ik bekeek mijn leven door een andere bril en nam het voor het eerst in EIGEN handen. Mezelf waarderen precies zoals ik was en waarvoor ik stond. Ik ontdekte dat ik, en enkel ik, steeds een keuze heb in mijn doen en denken. Ik kapte met mijn verleden en liet mijn oude ik achter me.

Lifecoaching leerde me anders denken, de negativiteit ombuigen naar positivisme en ik leerde te denken met mijn hart, een hart voor mezelf. Zaken begonnen beter te lopen en ik voelde een ommekeer. Zowel mijn denkwereld als de omgeving rondom me werden positief. Eindelijk, "life turned out to be beautiful, i just didn't see it".

But now, I do....Mijn verleden heeft geen invloed meer op het heden en met een open geest werk ik vandaag aan mijn toekomst van morgen. Dat wat ik nodig heb komt op mijn pad, het leven brengt me nu steeds dichterbij mijn doel. Ik maak mijn keuzes en draag zorg voor mezelf.

Via deze weg wil ik datgene uitdragen naar anderen, wat voor mezelf en vele anderen, een positieve ommekeer in mijn leven heeft gezorgd.

### **Wat kan ik voor jou betekenen?**

De focus van een lifecoach is anders omdat een lifecoach werkt met het hele leven van de cliënt (de coachee), en hoe hier het beste uit te halen. Er zijn veel definities van wat een lifecoach precies doet. Mijn definitie is de volgende: Als lifecoach ben ik bezig met bewustwording en authenticiteit. Meer bewust worden van wie we werkelijk zijn. Meer bewust van de problemen die we tegenkomen in het leven, wat de oorzaak is en hoe deze op te lossen of hoe er leren mee omgaan. De bewustwording van ons verleden en de invloed ervan op het heden. Meer bewust van de relaties die we aangaan met anderen en hoe deze ons gedrag, en die van een ander, beïnvloedt. Ik vergelijk dit proces met het pellen van een ui....na het verwijderen van laag na laag, kom je steeds dichterbij de kern... ons authentieke zelf.

## **Werkwijze bij persoonlijke coaching**

Persoonlijke coaching is een vorm van begeleiding op basis van een gelijkwaardige één op één-relatie. Het doel van coaching is het vergroten van de emotionele waarde en persoonlijke groei van de coachee. De coachee blijft ten alle tijden zelf verantwoordelijk voor zijn of haar beslissingen.

Binnen het coachingstraject worden de doelen vooraf bepaald door de coachee. We gaan aan de slag met de issues waar de coachee mee wil werken, de coach stelt gerichte vragen, luistert en geeft feedback op dat wat hij hoort en voegt waar nodig kennis toe.

Tijdens een coachsessie gebruik ik de coachvraag als leidraad maar werk ook met alles wat naar boven komt tijdens de sessie.

Jij zit aan het stuur, jij werkt. Jij leert keuzes maken, je krijgt meer invloed op je situatie en hierdoor neemt je doelgerichtheid, succes en persoonlijk geluk toe.

Persoonlijke groei en ontwikkeling kan verwezenlijkt worden door objectief en kritisch te kijken naar je huidige functioneren en hoe dit anders kan. Op basis van deze inzichten, kan je dit mogelijkheden bieden om transformerende veranderingen in je leven door te voeren.

### **Mijn levensmotto:**

**"Als je doet wat je altijd gedaan hebt, zal je krijgen wat je altijd gekregen hebt. Maak vandaag een keuze in je eigen toekomst."**

Peter Claes

Lifecoach

Email: [innerpeacecoaching.be@gmail.com](mailto:innerpeacecoaching.be@gmail.com)

0477/288.991

## Mogelijkheden (prijzen incl BTW)

### ❖ **Persoonlijke coaching:**

- Intakegesprek (1u – 1.5u) € 70
- Coachingsgesprek (+/- 1u) € 60
- Coachingspakket (Intakegesprek + 5 coachingsgesprekken) € 350

### ❖ **Vuurloop** (+/- 5u): prijs afhankelijk van het aantal deelnemers

### ❖ **Paardencoaching** (+/- 1.5u ): € 120

### ❖ **Workshops**

#### • **The Magic of Believing - Louise L.Hay**

- Wil jij sterker en positiever in het leven staan?
- Jezelf leren accepteren en liefhebben precies zoals je bent?
- Leren de negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten zodat je opnieuw gelukkig in het leven staat?

Dan is deze workshop vol nieuwe inzichten en tools ongetwijfeld iets voor jou!

Zowel jongeren als volwassenen zijn welkom!

Neem deel aan deze inspirerende workshop en ontdek je betere ik...

Tarief: €75 incl. BTW

Hapjes en drank inbegrepen

#### • **HEAL Workshop (Happiness – Explore – Admire – Love)**

Een transformerende reis doorheen jezelf, gebaseerd op de filosofie van Louise L. Hay – You Can Heal Your Life

- Zit je niet lekker in je vel?
- Ben je het beu om steeds in het verleden te leven?
- Heb je nood aan verandering?
- Wil je uw boosheid en het verleden loslaten, maar weet je niet hoe?

Dan is deze workshop jouw kans om te leren sterker en positief in het leven te staan!

Neem deel aan deze life-changing workshop en ontdek je beste ik...

Tarief: €360 incl. BTW

2 opvolgmomenten inbegrepen

Hapjes en drank inbegrepen