



Wie is gewoonTwan?

No-nonsense inzet voor steun en toeverlaat waarbij met welzijn, veiligheid gecreëerd wordt. Ik ben er voor jou en je organisatie om preventief obstakels in het leven te overwinnen. Ik sta met een luisterend oor klaar voor een vrijblijvend gesprek. Via het Korps Commando Troepen en Korps Mariniers ben ik zelf na een bewuste transitie mijn carrière vervolgt als trainer, coach en vertrouwenspersoon. Daarmee werk ik nu alweer ruim 30 jaar aan persoonlijke ontwikkeling en groei van individuen, teams en organisaties binnen de hoog risicosector.

Als trainer verzorg ik;

NLP-trainingen, opleidingen voor vertrouwenspersonen, programma's in persoonlijk leiderschap, trainingen in veiligheid & veilig werken, trajecten in presenteren, communicatie, crisismanagement en teambuilding.

Als vertrouwenspersoon ben ik ervoor;

Een luisterend oor of als er een externe vertrouwenspersoon gewenst is. Tevens verzorg ik op maat cultuur gerichte programma's voor organisaties om de psychosociale veiligheid te bevorderen binnen de organisatie. Beleid aangaande grensoverschrijdend gedrag en intercollegiale hulp.

Als coach ben ik te benaderen bij;

Een onveilig gevoel, ongelukkig zijn, burn-out klachten, psychosociale problemen en of trauma's, PTSS. Ieder mens heeft zelf de nodige hulpbronnen in zich. Ik geloof dan ook in duurzaamheid vanuit eigen kracht door korte trajecten te verzorgen waarna het individu of de teams in staat behoren te zijn om weer zelfstandig door te pakken. Met mijn op maat programma's zet ik ondermeer de volgende hulpbronnen in, Neuro Linguistisch Programmeren en wandelcoaching.

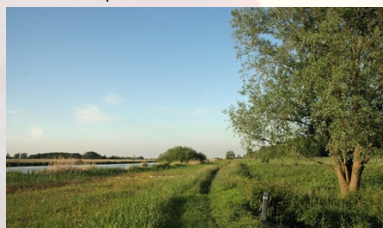
Mijn diensten als trainer en vertrouwenspersoon worden via een opmaat offerte aangeboden.

COACHING

Bij individueel coachen begin ik altijd met een vrijblijvende kennismaking via videobellen of per telefoon zonder kosten.

WANDELING

Wil je graag daarna nader kennis maken om je hulpvraag te bespreken dan ligt er vlak bij mijn praktijk in Vlaardingen, de Broekpolder, een fantastische plek om nader kennis te maken.



Samen maken we een wandeling om tot de kern te komen van je hulpvraag. Het gebied is een prachtig 400 hectaren groot en groen natuur- en recreatiegebied. Dicht bij de stad Vlaardingen en omsloten door het water van de Vlaardingse Vaart en de vlieten is het een waardevolle mooie groene plek. De Broekpolder biedt een divers landschap van polder, bos en grote plassen waar veel watervogels leven en overwinteren waar we in alle rust tot de kern kunnen komen.

Duur: 1 uur



INDIVIDUELE COACHING

De basis van de coaching van Twan is een unieke mix van psychologie, spiritualiteit en NLP (neuro linguïstisch programmeren). Het bewust worden van je eigen kracht om eigenaarschap te nemen over je eigen gedrag waardoor je weer in staat bent om controle te krijgen over je eigen gedragingen. Er is sprake van inzicht hierin als je bewust bent geworden van jouw disbalans én weer de weg gevonden hebt naar wie je werkelijk bent. Met die bewustwording help ik je vervolgens met de volgende stappen in je leven om weer volledig jezelf te zijn en daarmee in balans te komen. Na de coaching is de balans tussen wie je bent en wat je doet herstelt en kan jij uiteindelijk zelf de volgende stappen in je leven zetten die goed voor jou zijn. Hiermee is het nemen van eigenaarschap op je eigen gedrag werkelijk levens veranderend en zeer impactvol.

Deze sessie kunnen we op verschillende locaties doen, in Rotterdam, in Vlaardingse in mijn coachpraktijk of op een door jou aan te wijzen locatie.



We maken samen een reis door jouw leven. Hoe is jouw leven tot dusver verlopen? Wie ben jij? Wat wil je? Wat zijn de belangrijke kruispunten op jouw levenspad geweest en hoe heb je op die momenten gereageerd? Ik leg de verbanden en duid de stappen die je hebt gezet. We leggen samen bloot wat jouw patronen zijn en waar ze vandaan komen. Door stap voor stap door jouw leven te gaan, wordt het duidelijk waarom je nu met jouw hulpvraag zit. Jouw eigen leven geeft het antwoord op je vraag. Het antwoord is er al, alleen moet je het nog vinden. Ik help je daarbij.

Als de sessie voorbij is, ben je wellicht verbaast, moe, duizelig en energiek tegelijk. Je hebt namelijk die inzichten gekregen die je zocht. Je perspectief is scherper dan ooit, je weet nu wat je te doen staat. Je neemt weer eigenaarschap over jouw eigen gedrag.

Duur: 3 uur

COACHING TRAJECT

Een eerste sessie maakt veel impact. Met de inzichten van de sessie ga je zelf aan de slag. Vervolgens hebben we maandelijks een afspraak om de voortgang te bespreken, nieuwe inzichten op te halen en acties uit te zetten. Daar waar nodig hebben we frequenter contact. Bij jou, bij mij, binnen of buiten tijdens een wandeling, dag en nacht als het nodig is. Het is een proces wat we echt samen gaan doen. Dit betekent dat we samen inzichtelijk maken wat jij nodig hebt om (weer) vanuit eigen kracht te komen tot leven in jouw gewenste situatie. Hierbij zet ik in op maximaal 6 coaching momenten van ieder 3 uur met vaak een wandeling als start.



Duur: 6x3 uur

Enthousiaste groet,
Twan

twan@gewoontwan.nl

+31 (0) 610894631