

## Individeel coachingstraject Female Power

In het coachingstraject Female Power word je in vijf thema sessies onder leiding van een ervaren coach geïnspireerd, uitgedaagd, voorbereid en gecoached om het beste uit jezelf te halen. Na dit traject zul je als een krachtige, talentvolle vrouw vol energie door het leven dansen. De vijf thema's zijn:

### Laat je eigen kracht zien

Vaak worden vrouwen minder serieus genomen dan mannen, allochtonen minder dan autochtonen, kleine mensen minder dan lange mensen en ga zo maar door. Je sekse, lengte en huidskleur kun je niet zo makkelijk veranderen, maar de manier waarop je jezelf waarneemt en veroordeelt wél. In deze sessie leer je hoe je dat kunt aanpakken. Dus kom uit je hokje en laat de wereld zien hoe krachtig jij bent!

### Hoe speel je het spel?

Nog steeds worden de hogere regionen van het bedrijfsleven gedomineerd door mannen. Hoe houd je jezelf als vrouw staande in deze wereld zonder jezelf te verliezen? Zie het als een uitdaging en leer de kneepjes van het spel. Bestudeer hoe mannen het spel spelen maar: de positieve dingen overnemen is iets anders dan mannen imiteren. Leer mee te spelen zonder je eigen identiteit te verliezen en ervan te genieten!

### Netwerken

Netwerken kan je carrière een stuk vooruit helpen. Het is een kwestie van geven en nemen, want ook jij helpt anderen op weg. Netwerken is niet alleen maar nuttig, het is ook een prettige manier om nieuwe ideeën, inspiratie en contacten op te doen. Tijdens deze sessie breng je alles rond netwerken in kaart en krijg je tools aangeboden om het succesvol in te zetten.

### Jongleren en combineren

Heb je soms ook het gevoel dat je te veel ballen in de lucht moet houden? Naast je werk run je een huishouden met partner en kids, heb je een sociaal leven en wil je ook af en toe even niets doen. Soms valt het niet mee om het allemaal te combineren. Deze sessie richt zich op balans tussen werk en privé en hoe je met veel energie en plezier en een minimum aan stress alle aspecten van je leven weet uit te buiten.

### Leer en inspireer

Inspireer anderen en maak een verschil in hun leven. Niets geeft meer voldoening dan anderen te helpen en zelf hiervan te leren. Niet voor niets zeiden de Romeinen "docendo discimus." (Door te onderwijzen leren wij). Door zelf een inspirator voor anderen te zijn haal je niet alleen het beste in de ander naar boven, maar ook in jezelf. Door anderen te coachen laat je anderen groeien terwijl je zelf ook groeit. Hoe? Dat leer je in deze sessie.

### Informatie en contact:

Dit traject is speciaal ontwikkeld voor vrouwen die over grenzen heen willen kijken. Op het WomenInc festival van december 2007 is de bijeenkomst "Laat je eigen kracht zien" met veel succes ontvangen. De bijeenkomst werd vereerd met een bezoek van H.K.H. Prinses Máxima.

Volg dit traject individueel of met een groep collega's (of vriendinnen).  
Bel voor meer informatie: 020 6820255 of mail: [info@seba.nl](mailto:info@seba.nl)