

# Cirkel van 3

*Communicatie tussen hart, hoofd en lichaam*

Cirkel van 3 is een praktijk waarbij je door coaching en begeleiding concrete stappen kunt zetten in jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling. Wij streven naar een goede balans tussen wat je hart, hoofd en lichaam nodig hebben.

## **Coaching**

*Coaching en begeleiding in persoonlijke en professionele ontwikkeling*

Jouw ontwikkelingsvraag is het startpunt voor een compact en doelgericht coaching traject. Het doel van dit traject is inzicht verkrijgen in de achtergrond en de reden van de coachvraag en bewust worden van de mogelijkheden die je hebt om te werken aan jouw vraag.

Met coaching en begeleiding helpt Cirkel van 3 je op een andere manier naar jezelf en je coachvraag te kijken. Je wordt je bewust van de uitdaging waarvoor je staat, maar ook van wat deze uitdaging met je doet, en van wat er nodig is om van je huidige naar je gewenste situatie te komen.

## **Werkwijze**

De aanpak van Cirkel van 3 is direct en concreet. We diepen jouw vraag onder meer uit door scherpe observaties en reflecterende vragen. Zo krijg je snel inzicht in de kern. Cirkel van 3 maakt gebruik van diverse creatieve begeleidingsmethoden, waaronder Voice Dialogue. Deze helpen je stappen te zetten richting jouw doel. In een traject op maat werken we vanaf je coachvraag, via bewustwording en inzicht naar concrete handvatten om je coachvraag aan te pakken.

De communicatie tussen hart, hoofd en lichaam vormt voor Cirkel van 3 de basis van het traject.

Cirkel van 3 biedt ook Coaching en training in Communicatieve vaardigheden en Lichaamswerk, waarbij je lichaam de basis voor coaching is.

Ben je geïnteresseerd in de coaching en begeleiding, die Cirkel van 3 je kan bieden? Wij vertellen je graag meer over de mogelijkheden.