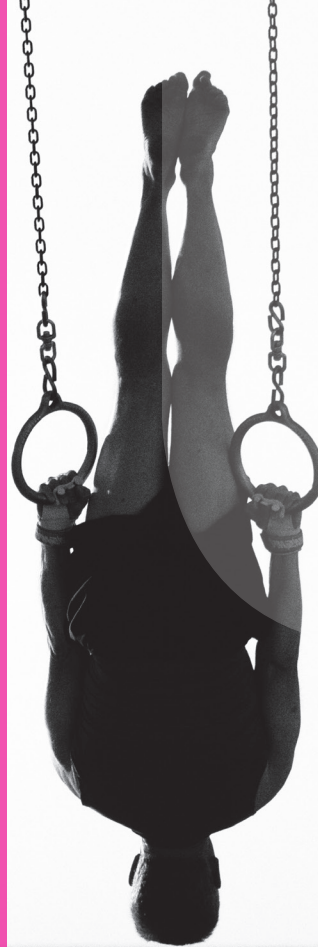


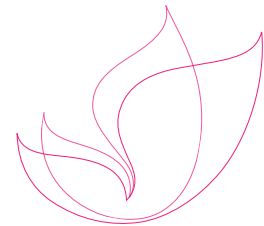
ver an de ring

in uitvoering

coaching | intervisie | training



www.drosteffect.nl
drosteffect@live.nl
06 290 70 114



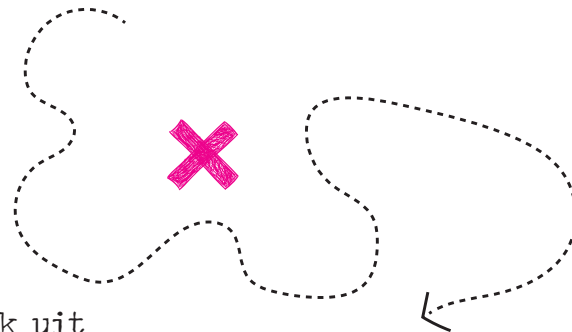
DrostEffect helpt jou om anders om te gaan met de uitdagingen in het leven

ONTDEK HET DROSTEFFECT

Het leven stelt je soms op de proef. Veranderingen op je werk of in je privéleven kunnen voor spanningen of problemen zorgen. Er ontstaat bijvoorbeeld stress of weerstand in je leven; thuis of op de werkvloer. En dat vertaalt zich in negatieve energie. Ik help je deze neerwaartse spiraal daadkrachtig om te buigen. Dat doe ik in motiverende één-op-één coachingssessies en coaching in groepen. In mijn sessies leer ik je om in contact te komen met je eigen (innerlijke) kracht. Dat versterkt je zelfbeeld, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Lees verder in de flyer en ontdek het DrostEffect.

Met DrostEffect coach ik onder andere op:

- Het zetten van vervolgstappen in je loopbaan
- Meer balans krijgen tussen werk en privé
- Grenzen bewaken en 'nee' durven zeggen
- Betere samenwerking en teamprestaties
- Leren omgaan met lastige collega('s)
- Andere levensvragen die jou bezighouden



ga op onderzoek uit

OMARM DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID



probeer het gewoon
heb een doel

Coaching

Met welke vraag wil je aan de slag? Die vraag verkennen wij in een vrijblijvend intakegesprek. Ik gebruik toegankelijke methodes waarmee ik je uitnodig om in contact te komen met je diepste kern. Daarbij staat jouw verhaal centraal. Ik leer je beter te luisteren naar jezelf en te vertrouwen op je intuïtie. Dat maakt je zoveel rijker en sterker. Het geeft nieuwe inzichten, meer zelfvertrouwen, een beter zelfbeeld en meer openheid naar anderen.

Teamontwikkeling & Intervisie

Steeds meer bedrijven en organisaties zijn in verandering. Dat vraagt veel van medewerkers. Hoe ga je daarmee om en hoe zorg je dat je in je kracht komt en blijft? Ik begeleid jou en je collega's daarbij met intervisie en teamontwikkeling. Daarin leer je om niet alleen te luisteren naar je verstand, maar vooral ook

naar je gevoel. Hierdoor word je je meer bewust van jouw kwaliteiten en mogelijkheden binnen het team. Zo sta jij sterker in je kracht en je collega's groeien met je mee.

Trainingen op maat

Welke leervragen leven er binnen jouw team of organisatie? Welke competenties moeten jij en je collega's ontwikkelen? Ik help je met het formuleren van leerdoelen en inzicht te geven in ieders kwaliteiten. Op basis daarvan ontwikkel ik een training en gaan we aan de slag. Ook hierin staat de verbinding met jezelf en met elkaar centraal.

VERANDERING VRAAGT OM AANDACHT

Aandacht voor jezelf en je omgeving

Verbinding met jezelf is belangrijk. Maar ik heb ook aandacht voor alles uit je omgeving dat van invloed is op je leven. In de coaching maak ik bijvoorbeeld ruimte voor muziek die jou raakt of we maken een wandeling door het bos. Door deze aandacht kan je ook in verbinding komen met jezelf. Stel jezelf vragen en durf stil te zijn. In stiltes ontstaan vaak zulke mooie dingen. Het leert je om alle stukjes van jezelf te leren kennen.

"We are here to awaken from the
illusion of our separateness"

Thich Nhat Hahn

MOOIE WOORDEN

Marleen: "Ik ben blij dat Andrea op mijn pad is gekomen. Haar betrokkenheid en oprechtheid in mijn 'verhaal' heeft mij weer een stuk van mijn eigenheid teruggegeven en dat is een zonnige ervaring."

Monique: "Andrea is in de coaching begripvol, meelevend, geduldig en kan een veilige, open sfeer creëren waarin ik het gevoel had dat ik alles kon zeggen en delen. Ik vond het heel bijzonder om te ervaren hoe verhelderend de coachingsmomenten waren. Andrea heeft mij begeleid en inzicht gegeven in het nemen van eigen verantwoordelijkheid en oplossingsgericht denken.

Roze ambassadeur werkzaam voor de Stichting Roze 50plus: "Onder begeleiding van Andrea ontstond een veilige sfeer in de groep. Dat was erg waardevol. We zijn de diepte in gegaan en niet verzand in een machtsstrijd. Zinvol om op deze manier contact met de ambassadeurs in de regio te onderhouden."

OVER ANDREA DROST

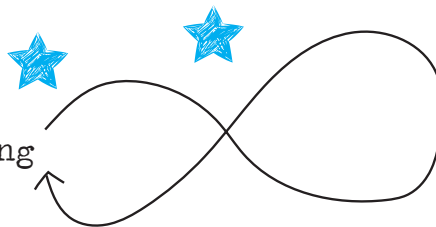
Over Andrea Drost

Ik ben mijn loopbaan begonnen als verpleegkundige, maar ik merkte al snel dat mijn liefde voor mensen verder ging dan het behandelen van de kwaal of ziekte. Met die passie moest ik iets doen. Dankzij diverse studies en werkervaring leerde ik de mens in zijn geheel beter kennen.

Een mooier en rijker mens

Aan de universiteit van Toronto heb ik Adult Education and Community Development gestudeerd. Daar heb ik vooral ontdekt hoe waardevol zelfreflectie en zelfinzicht zijn. Als mensen zichzelf beter leren kennen, leren ze ook hun schaduwkanten beter te waarderen. Je omarmt de kracht van je eigen kwetsbaarheid en uit ervaring weet ik dat dit soms lastig maar heel waardevol is. Als je jezelf beter kent, word je een mooier en rijker mens. Allereerst voor jezelf, maar ook voor

blijf in beweging

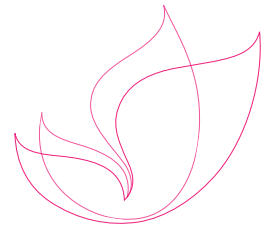


je omgeving. Inlevingsvermogen en invoelingsvermogen kan je immers pas ontwikkelen als je jezelf goed kent. Deze kennis en ervaring heb ik verder uitgebouwd met mijn opleiding Intuïtief Coachen bij IMC Mensontwikkeling.

Helder & concreet

Ik help je om de kracht van je eigen kwetsbaarheid te ontdekken en in te zetten in je leven. Klinkt het vaag? Ik maak het graag helder en concreet! Bel of mail voor meer informatie of een vrijblijvende kennismaking. Ik help je graag verder.

www.drosteffect.nl
drosteffect@live.nl
06 290 70 114



Wie naar buiten kijkt, blijft dromen - wie naar binnen kijkt, ontwaakt

DR**OSTEFFECT**

INZICHT
ontwikkeling
EMPOWERMENT

