

Onze methode: NEXT-methode

Deze methode wordt ingezet bij deelnemers die 1 op 1 coaching krijgen. Deze methode wordt uitgevoerd in combinatie met CGT en het GROW model

De NEXT-methode is ontwikkeld door Brigit P en is een cyclisch. Elke keer dat je een stap afrondt, ontstaat er een nieuw startpunt. Zo blijf je groeien, krijg je steeds meer zelfinzicht, en bouw je kracht op die je in alle levensgebieden kunt inzetten.

Jouw volgende stap naar kracht, groei en zelfinzicht

N – Navigate (Navigeer je leven)

- Breng je huidige situatie in kaart.
- Onderzoek je waarden, drijfveren en overtuigingen.
- Herken patronen die je belemmeren én die je juist helpen.
- Stel een helder doel: waar wil je écht naartoe?

E – Empower (Activeer je kracht)

- Ontdek je sterke eigenschappen en leer ze bewust inzetten.
- Herformuleer beperkende gedachten naar bekrachtigende overtuigingen.
- Creëer rituelen en gewoontes die je energie geven.

X – eXpand (Vergroot je horizon)

- Stap buiten je comfortzone met kleine, haalbare experimenten.
- Zoek nieuwe perspectieven via feedback, leren en inspiratiebronnen.
- Leer omgaan met onzekerheid als brandstof voor groei.

T – Transform (Maak het blijvend)

- Integreer nieuwe inzichten in je dagelijks leven.
- Vier je progressie en herhaal de cyclus bij nieuwe uitdagingen.
- Word de bewuste regisseur van je eigen pad.

Kernboodschap: *Je hoeft niet te wachten op de juiste omstandigheden. Jouw NEXT stap begint nu.*