

Inschrijfformulier AMNAYA Coaching & Workshops

Persoonlijke ontwikkeling begint met stilstaan bij waar je nu bent. Dit formulier helpt om jouw motivatie, wensen en verwachtingen helder te krijgen. Zo kunnen we het traject of de workshop goed afstemmen op wat jij nodig hebt. De informatie blijft vertrouwelijk en wordt alleen gebruikt ter voorbereiding. Neem even de tijd om goed te kunnen verdiepen en het antwoord op de vragen de ruimte te geven. Laat je hart spreken.

PERSOONSGEGEVENS

Naam: _____

Leeftijd: _____

E-mailadres: _____

Telefoonnummer: _____

Woonplaats: _____

Huidige thuissituatie: _____

Huidige werksituatie: _____

AANMELDING

Waar wil je je voor aanmelden?

- ☐ Individuele coaching (1-op-1 begeleiding)
- ☐ Duo coaching/ partner coaching
- ☐ Groepstraining of workshop: _____

Wat spreekt je aan bij deze vorm?

Welke verwachting heb je erbij?

HUIDIGE SITUATIE

Wat is je huidige hulpvraag of ontwikkelwens?

Hoe wordt je er nu door beïnvloed?

Kies wat van toepassing is

Ik wil werken aan:

- ☐ Meer rust in mijn hoofd / minder stress
- ☐ Zelfvertrouwen of zelfbeeld versterken
- ☐ Omgaan met verandering of verlies
- ☐ Werk-privébalans herstellen
- ☐ Werk gerelateerde situaties
- ☐ Keuzes maken / richting bepalen
- ☐ Grenzen voelen en aangeven
- ☐ Zingeving / verdieping
- ☐ Iets anders, namelijk: _____

Toelichting: Wat maakt dit voor jou op dit moment belangrijk?

GEWENSTE SITUATIE

Wat zou je willen bereiken? Hoe ziet jouw gewenste situatie eruit?

Wat zou voor jou een positief resultaat zijn van dit traject of deze workshop?

- ☐ Ik wil me energiever en meer in balans voelen
- ☐ Ik wil heldere keuzes kunnen maken
- ☐ Ik wil mezelf beter leren kennen en begrijpen
- ☐ Ik wil steviger in mijn schoenen staan
- ☐ Ik wil met meer vertrouwen mijn werk of leven vormgeven
- ☐ Anders, namelijk: _____

Toelichting: Wat betekent dit doel concreet voor jou?

EIGEN ERVARING EN INITIATIEF

Welke hulpmiddel(en) heb je geprobeerd?

- ☐ Coaching of therapie
- ☐ Trainingen, cursussen of workshops
- ☐ Zelfstandig (boeken, podcasts, wandelen, etc.)
- ☐ Medisch advies, medicatie
- ☐ Dit is de eerste stap die ik neem in de richting naar beter

Toelichting: Wat werkte voor jou in het verleden – en wat niet?

Hoe leer en ontwikkel jij het liefst, welke vorm spreekt het meest aan?

- Door in gesprek te gaan (reflectie, verdieping)
- Door te doen en te ervaren (oefeningen, praktijk)
- Door opdrachten en schrijven (structuur, verwerking)
- Door stilte, beweging of ontspanning
- Door kennis en inzicht (modellen, theorie)
- Nog niet duidelijk voor mij

Wat is binnen deze vorm belangrijk voor jou?

AMNAYA COACHING

Waarom heb je voor AMNAYA gekozen?

Wat verwacht je van de coach of trainer?

- Een luisterend oor en ruimte om te delen
- Spiegeling en scherpe vragen
- Praktische handvatten of opdrachten
- Structuur en richting
- Veiligheid en vertrouwen
- Iets anders, namelijk: _____

Toelichting: Wat heb jij nodig om dit traject goed te laten werken?

Zijn er zaken om rekening mee te houden? Bijvoorbeeld:

- Fysieke klachten of beperkingen
- Psychische kwetsbaarheid of eerdere diagnoses
- Moeite met groepen of sociale situaties
- Behoeftte aan rust, duidelijkheid of regelmaat
- Anders, namelijk: _____

Toelichting: Alles wat je wilt delen om het contact goed te laten verlopen

TRAJECT STARTEN

Dankjewel voor je tijd, eerlijkheid en vertrouwen.

Je hebt hiermee al een eerste stap gezet in jouw proces van persoonlijke ontwikkeling. Op basis van je antwoorden neemt AMNAYA binnen enkele dagen contact met je op voor een telefonisch of online kennismakingsgesprek. In dit gesprek stemmen we samen af wat jij nodig hebt, waar jouw wensen liggen en of coaching of deelname aan een training goed aansluit op jouw hulpvraag. We bespreken hoe het traject eruit kan zien, hoe vaak we elkaar ontmoeten, welke werkwijze bij jou past en welke vorm van begeleiding jou het meeste oplevert.

Als we samen besluiten te starten, ontvang je een voorstel op maat met praktische informatie, data en tarieven. Of je nu kiest voor individuele coaching of een groepstraject: veiligheid, persoonlijke aandacht en een heldere structuur staan centraal. Elk traject is erop gericht om jou te ondersteunen bij het maken van duurzame keuzes, het versterken van jouw eigen kracht en het vinden van richting of balans.

"Alles wat je nodig hebt om te groeien, draag je al bij je. Soms is er alleen iemand nodig die het samen met jou ontgrendelt."

Hartelijke groet,

Team AMNAYA