



LandstraCoaching

Tarieven/Pakketten

(prijzen per uur – btw vrij)

Tarieven particulieren / organisaties:

€ 120,- / € 140,- (inclusief overheadkosten wordt dit resp. € 150,- / € 175,- per uur)

(Bij sessies van 1,5 uur geldt 2 x het basistarief per uur om overheadkosten en werkzaamheden van de coach voor en na de sessies te verrekenen. Particulieren betalen in dat geval € 240,- voor een sessie van 1,5 uur en organisaties betalen € 280,- voor een sessie van 1,5 uur.)

CSR stress & burn-out coaching:

Kennismaking (0,5 uur) vrijblijvend

Een coachsessie duurt in de regel 1 uur i.v.m. verminderde belastbaarheid cliënt.

Energie Checkup:

Uitgebreide intake met een gevalideerde stressvragenlijst, een psychofysiologische meting en twee intakegesprekken plus een rapportage voor de bedrijfsarts: € 500,- / € 550,-



Stress Reductie Traject bij lichtere stressklachten:

5 coachsessies: € 750,- / € 875,-

Stress Herstel Traject bij overspanning en burn-out:

10 coachsessies: € 1500,- / € 1750,-

Loopbaan – en/of lifecoaching:

Intake 1,5 uur (vrijblijvend)

Een coachsessie duurt 1,5 uur, maar u betaalt altijd voor 2 uur. Zie de uitleg over de berekening hierboven bij 'tarieven particulieren en organisaties'.

Loopbaancoachtraject 1:

Aan het einde van dit traject ben je je bewuster geworden van wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. De focus ligt vooral op 1 van deze drie aspecten. Passende (interesse)tests en spellen (kwaliteits- en/of het talenten/bezielingspel) en een onderzoek naar je loopbaanwaarden helpen je bij je loopbaanzelfonderzoek. De Hoogendijk-methode is deels ingezet om in relatief korte tijd je doelen te bereiken.

5 sessies a 1,5 uur € 1200,- / 1400,- (3 maanden)

Loopbaancoachtraject 2:

Aan het einde van dit traject weet je goed wie je bent, wat je kunt en wat je wilt! De zes fases van de Hoogendijk-methode zijn doorlopen incl. een uitgebreide interesse- en beroepskeuzetest (LINC 3). Na het traject voel je je geïnspireerd en beziel.



Met een gezonde dosis compassie en energie zet je zelfbewust stappen richting de toekomst.

10 sessies a 1,5 uur € 2400,- / 2800,- (6 maanden)

Loopbaancoachtraject 3:

Aan het einde van dit traject heb je je behoorlijk ontwikkeld, weet je goed wie je bent, wat je kunt en wat je wilt! De zes fases van de Hoogendijk-methode zijn intensief doorlopen incl. een uitgebreide interesse- en beroepskeuzetest (LINC 3). Dit traject is vooral geschikt voor mensen die tijd nodig hebben om op adem te komen en innerlijke hindernissen willen overwinnen. Er is aandacht voor emoties en gevoelens en de acceptatie hiervan. Daarna ontstaat er ruimte voor innerlijke rust, vrijheid en bezieling om mooie loopbaankeuzes te maken.

15 sessies a 1,5 uur € 3600,- / 4200,- (9 maanden)

Preventiecoaching:

Interessant aanbod voor werkgevers die in de gezondheid en duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers willen investeren om verzuim te voorkomen. Wat houdt het in: Vitaliteitsscan middels het levenswiel over positieve gezondheid en gesprekken over balans, energiegevers en stressoren. Na een aantal gesprekken maken cliënten bewustere keuzes die de balans versterken.

5 sessies a 1 uur: € 750,- / 875,- (2 tot 3 maanden)