



Genogramwerk

Het coaching proces

- > Opstellen van jouw genogram in 6 sessies (à 90 min)
- > Vragen & research
- > Eindsessie om de intergenerationele geschiedenis te analyseren
- > Uitgewerkt grafisch genogram & schriftelijk eindverslag

Totaal € 990 (incl. BTW)

Hoe werkt het precies?

Opstellen genogram:

Samen stellen wij een genogram op waarin wij 2 generaties terug gaan en alle belangrijke mensen in beeld brengen.

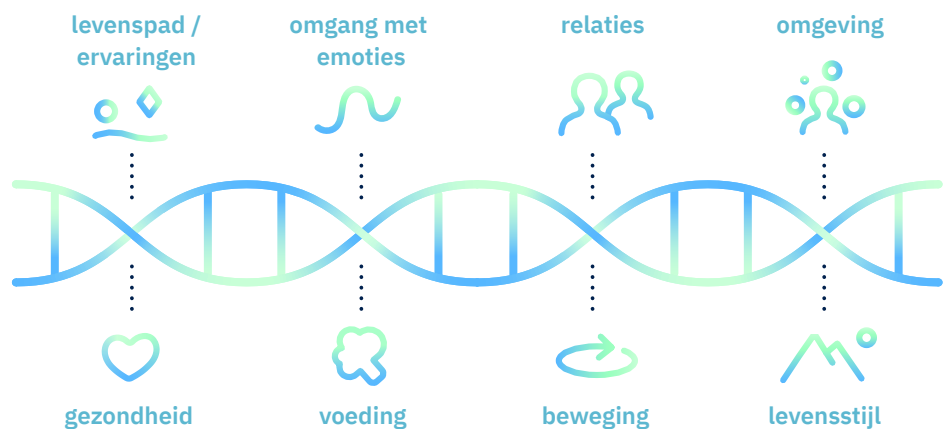
Vragen & research:

Via specifieke vragen langs de relevante invloedgebieden (>zie illustratie) en research binnen de familie verzamelen wij alle essentiële informatie.

Patronen vaststellen:

Samen reflecteren we op de invloeden en hoe deze doorwerken in jouw leven. Dit geeft je een uniek overzicht om onderscheid te maken in wat bij jou hoort, wat extra aandacht nodig heeft en wat je kunt loslaten.

Iedereen draagt het verhaal van hun familie met zich mee, van de mooie momenten tot de uitdagingen. Het transgenerationale genogramwerk helpt je deze verhalen te ontrafelen en te begrijpen hoe ze invloed hebben op jouw leven. Het is een boeiende reis door je familiegeschiedenis, die je waardevolle inzichten geeft over jezelf en de keuzes die je maakt.



In het genogramwerk laat je de geschiedenis van je voorouders in jezelf tot leven komen. Dit biedt jou inzicht en begrip in de diepere lagen van jezelf. Het geeft je waardevolle kennis vanuit een brede kijk op jouw oorsprong: jouw voorouders.

Voor wie?

Dit instrument biedt nuttige en essentiële inzichten voor iedereen – in elke levensfase en leeftijd!

Wat brengt het jou?

Bewustwording van erfelijke invloeden:

Inzicht in de gezondheids geschiedenis en levensstijl van je voorouders. Herkennen hoe trauma's, overtuigingen of gedragingen zijn doorgegeven. Ontdekken van verborgen bronnen van kracht en veerkracht binnen je familie.

Inzicht in familiepatronen: Herken herhalende thema's, zoals sterke waarden, gewoontes of overtuigingen.

Begrijp hoe familiegewoontes (zoals b.v. communicatievormen of conflictvermijding) jou hebben gevormd.

Verbetering van relaties: Helder zicht op relaties door patronen en dynamieken te verduidelijken. Werk aan vergeving of verbinding met familieleden door meer empathie.

Persoonlijke ontwikkeling: Bewust worden van hoe je gedrag wordt beïnvloed door familiegeschiedenis. Maak bewuste keuzes voor de toekomst en doorbreek ongezonde patronen.

Kracht uit je oorsprong: Zie hoe familie je heeft gevormd en haal inspiratie uit positieve verhalen of waarden. Leer met trots en balans naar je afkomst te kijken.



Neem contact met me op en start jouw persoonlijke reis naar je oorsprong.