

BECOME **HER**

by Joyce

PERSOONLIJK JAARTRAJECT

Become Her

1 op 1

Twaalf maanden persoonlijke begeleiding om vrij te worden én vrij te gaan leven.

Wat zou je kiezen als je niet langer bang was om te falen, afgewezen te worden of niet goed genoeg te zijn?

Een jaar waarin je steeds dieper op jezelf leert vertrouwen, ontdekt wat werkelijk van jou is en de ruimte krijgt om daar ook naar te gaan leven.

VOOR WIE DIT JAAR IS

Aan de buitenkant heb je veel voor elkaar

Je functioneert goed, je wordt gezien als iemand die het kan. En toch merk je dat er vanbinnen soms iets anders meebeslist.

Onzekerheid, bewijsdrang, perfectionisme, de verwachtingen van anderen of een oude overtuiging. Je hoeft er geen label op te plakken om te merken dat het invloed heeft op de keuzes die je maakt.

Misschien herken je dat je harder werkt dan nodig, langer nadenkt dan je zou willen of een kans laat liggen omdat je eerst nog zekerder wilt zijn. Of je bent juist op je werk heel zelfverzekerd, terwijl je in een persoonlijke relatie veel meer twijfelt aan jezelf. Je weet wat je wilt, maar vindt het lastig om dat uit te spreken wanneer je bang bent de ander kwijt te raken.

Misschien heb je ook het gevoel dat je hier niet zo makkelijk over praat met mensen om je heen. Wie jou vooral als sterk en succesvol kent, rijmt dat niet altijd met wat er vanbinnen gebeurt.

In Become Her 1 op 1 hoeven die twee niet van elkaar gescheiden te worden. De succesvolle vrouw en de vrouw die soms twijfelt, mogen er allebei zijn.

Dit jaar past bij jou als je

01 je leven werkelijk anders wilt gaan vormgeven, in iets groots of juist in iets kleins.

02 wilt ontdekken wat jij eigenlijk wilt, zodra oude overtuigingen minder voor je beslissen.

03 het prettig vindt om een coach dichtbij te hebben die je echt leert kennen en met je meedenkt.

04 eerlijk wilt kijken naar werk, relaties, gezin, vriendschappen, vrije tijd en dromen.

05 iets wilt doen met wat je onderweg over jezelf ontdekt.

Hier hoef je niets hoog te houden.

Je mag komen zoals je bent, met wat goed gaat en met wat je liever niet hardop zegt.

DE BELOFTE

Zo diep op jezelf vertrouwen dat angst, onzekerheid en de mening van anderen niet langer bepalen hoe jij je leven leidt.

Je ontdekt wat jij werkelijk wilt en krijgt een jaar lang persoonlijke begeleiding om daar ook naar te gaan leven.

Wat we bedoelen met diep vertrouwen

Het gaat niet om wat meer zelfvertrouwen aan de oppervlakte, en ook niet om nooit meer angst of onzekerheid voelen. Het gaat om een vertrouwen van binnenuit, waardoor je jezelf oprecht leuk kunt vinden. Ook als je een fout maakt, iemand je niet leuk vindt of iets anders loopt dan je had gehoopt.

Wat daardoor verandert

Wanneer dat vertrouwen de basis wordt, ga je andere keuzes maken. Je hoeft je waarde niet steeds opnieuw te bewijzen en je kunt beter voelen wat jij zelf wilt, nodig hebt en belangrijk vindt. Van daaruit ga je je leven onderzoeken en vormgeven.

INNERLIJKE VRIJHEID

Het doel is niet dat je nooit meer angst of onzekerheid voelt. Het doel is dat die gevoelens steeds minder bepalen welke keuzes je maakt.

Een overtuiging die jarenlang heeft gestuurd, kan haar grip verliezen. Situaties waarin je vroeger klein werd, eindeloos nadacht of bevestiging zocht, kunnen rustiger en vrijer gaan voelen.

Soms merk je pas achteraf dat iets wat je vroeger sterk raakte, nu nauwelijks nog iets met je doet. Hoofd, hart en lichaam komen steeds meer op één lijn.

WAAROM EEN JAAR

Tijd om de verandering ook te gaan leven

In de eerste maanden kan er al ontzettend veel veranderen. Een jaar geeft de ruimte om die verandering ook zichtbaar te laten worden in hoe je leeft, werkt, kiest en handelt.

Een overtuiging transformeren betekent niet automatisch dat gedrag van jaren direct anders is. Zodra je andere keuzes gaat maken, kom je op nieuw terrein. Sommige stappen gaan verrassend makkelijk. Soms wordt onderweg een nieuwe overtuiging, angst of oud patroon zichtbaar.

Dan wordt daarmee gewerkt, op het moment dat het zich aandient. Dat is precies waarom de begeleiding een heel jaar duurt.

Na de eerste periode ontstaat ruimte om verder te kijken dan wat je niet meer wilt. Hoe wil je leven wanneer je jezelf niet voortdurend hoeft te bewijzen? Wat wil je ervaren, creëren, vergroten of juist loslaten?

Psychologie, identiteit, energie, leiderschap en praktische handvatten komen in dat jaar samen.

12	Binnen	Buiten
maanden persoonlijke begeleiding	wat er in jou verschuift, krijgt de tijd om te landen	en mag ook zichtbaar worden in je leven

WAT JE MISSCHIEN GAAT MERKEN

Iets wat vroeger veel met je deed, doet op een dag veel minder of niets meer met je. En pas achteraf zie je hoe groot die verschuiving was.

DE BEWEGING VAN HET JAAR

Vrij worden *én vrij gaan leven*

01

Vrij worden

In de eerste periode ontstaat steeds meer innerlijke vrijheid. Je gaat herkennen welke overtuigingen en patronen je keuzes sturen, begrijpen waar ze vandaan komen en ermee werken, zodat ze hun grip kunnen verliezen. Je leert steeds dieper op jezelf te vertrouwen.

02

Vrij gaan leven

Na de eerste maanden verschuift het zwaartepunt. Dan is er ruimte voor de vraag wat je eigenlijk wilt, nu angst, bewijsdrang en de verwachtingen van anderen minder voor je bepalen. Op meerdere levensgebieden tegelijk mag er iets veranderen.

Hoe wil jij werkelijk leven, als angst en verwachtingen van anderen niet langer bepalen wat je doet?

GROTER OF KLEINER IS NIET DE VRAAG

Voor de ene vrouw

betekent het meer verdienen, ondernemen, zichtbaarder worden, een carrièrestap zetten of eindelijk een grote droom serieus nemen.

Voor de andere vrouw

betekent het minder werken, meer tijd, rust en vrijheid. Of ontdekken dat ze eigenlijk heel gelukkig is met wat er al is.

Het criterium is steeds hetzelfde: is het werkelijk van jou?

HET JAAR IN ÉÉN OOGOPSLAG

Twaalf maanden persoonlijke begeleiding

Er ligt een heldere structuur onder het jaar. Wat er binnen die structuur gebeurt, wordt bepaald door wat er in jouw leven speelt.

M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
VIP	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Slot

vrij worden — *vrij gaan leven*

Het hele jaar: persoonlijke begeleiding via app en voiceberichten, en samen bouwen aan jouw Her Story

VOORAF	**Matchgesprek, intake en beginmeting** Een vrijblijvend persoonlijk gesprek, en na instap de intake met de Become Her beginmeting.
MAAND 1	**Become Her VIP startdag** Een fysieke, intensieve dag van 10.00 tot uiterlijk 17.00 uur.
MAAND 2 T/M 11	**Tien persoonlijke coachsessies** Van maximaal 90 minuten, in de praktijkruimte in Geleen of online.
GEDURENDE HET JAAR	**Extra persoonlijk verdiepingsdagdeel** Bij directe instap, op het moment dat het de meeste waarde heeft.
MAAND 12	**Fysiek afsluitend dagdeel** Terugkijken, begin en eindmeting naast elkaar leggen, vieren en beloftes aan jezelf.
AANVULLEND	**Become Her Online, levenslang** Het volledige 90 dagen programma als bibliotheek naast de persoonlijke begeleiding.

MAAND 1 · DE BECOME HER VIP STARTDAG

Een volledige dag met aandacht voor jou

Het jaar begint met dezelfde intensieve dag als de losse Become Her VIP Dag. Een hele dag ruimte, waarin we niet hoeven te stoppen zodra we bij iets belangrijks komen. Er is tijd om te vertragen, te onderzoeken, te voelen, te transformeren en wat verschuift te vertalen naar je dagelijks leven.

10.00	Fysiek	1 op 1
tot uiterlijk 17.00 uur	samen op één plek, weg van je gewone rollen	de volledige dag afgestemd op jou

EEN DAG DIE VOLLEDIG MET JOU MEEBEWEEGT

Door de intake hebben we al een eerste beeld van wat er speelt, welke patronen zichtbaar zijn en waar mogelijk een belangrijke ingang ligt. Die intake geeft richting, maar we leggen de dag niet vooraf vast.

Tijdens de dag verdiepen en toetsen we wat zichtbaar is geworden en volgen we wat op dat moment relevant is. Soms ligt de kern snel op tafel. Soms blijkt iets anders belangrijker dan je vooraf dacht. Daar is ruimte voor.

We werken met wat jij op dat moment nodig hebt, vanuit psychologie, identiteit, energetisch werk, leiderschap en praktische verandering. Je hoeft vooraf niet te weten welke methode of techniek nodig is. Joyce kiest wat passend is en wat jou helpt om werkelijk iets te verschuiven.

We hoeven op deze dag niet alles te vinden. Wat zich nu laat zien, pakken we op. Nieuwe lagen die later in het jaar zichtbaar worden, nemen we mee zodra ze zich aandienen.

Voorafgaand aan de startdag heb je een persoonlijke intake van ongeveer een uur, online of in de praktijkruimte. Die intake geeft richting aan de dag. Bij de start doe je ook de Become Her beginmeting.

MAAND 2 T/M 11

Coaching die meebeweegt met je leven

Iedere maand is er een persoonlijke coachsessie. Per sessie is maximaal 90 minuten gereserveerd, zodat er nergens doorheen gehaast hoeft te worden. Soms vraagt een onderwerp om verdieping of transformeren we ter plekke een overtuiging. Soms is na een uur gezegd en gedaan wat nodig was. De inhoud bepaalt de sessie.

De sessies hebben bewust geen vooraf vastgelegde doelen. De Become Her aanpak geeft richting, en de coaching sluit aan op wat er op dat moment in jouw leven speelt. Meerdere levensgebieden mogen naast elkaar veranderen.

10	90 min	Geleen
persoonlijke coachsessies	maximaal gereserveerd per sessie	in de praktijkruimte, of online

HET HELE JAAR · TUSSEN DE SESSIES

Juist in je dagelijks leven wordt verandering zichtbaar

Je hoeft niet te wachten tot de volgende sessie wanneer er iets gebeurt. Via app en voiceberichten deel je wat er nu speelt: een keuze, een twijfel, een inzicht, een patroon dat terugkomt of een stap die je zet.

Joyce reageert coachend, spiegelt, stelt een vraag of geeft een oefening mee. Onderwerpen die meer verdieping vragen, nemen jullie mee naar een sessie.

Weet Joyce dat er een belangrijk gesprek, besluit of stap aankomt, dan kan ze ook zelf contact opnemen. Soms is er meer contact, soms minder. Het volgt wat er werkelijk in je leven gebeurt.

24 uur	Joyce reageert uiterlijk binnen 24 uur op werkdagen. Zo werken jullie met wat er nu gebeurt, in plaats van pas weken later terug te kijken.

NA DE EERSTE MAANDEN

Van verlangen naar werkelijkheid

Rond deze periode verschuift het zwaartepunt steeds meer naar verlangen en naar de vraag hoe jij werkelijk wilt leven. Je hoeft niet meteen rationeel te weten wat je wilt en je kiest niet vooraf één hoofddoel. Eerst onderzoeken we waar het schuurt, wat werkelijk van jou voelt en waar je naar verlangt. Ook je lichaam nemen we mee als bron van informatie.

VRAGEN DIE WE ONDER ANDERE ONDERZOEKEN

Wat voelt in dit deel van mijn leven werkelijk als van mij?

Waar fantaseer ik stiekem over?

Wat zou ik doen als niemand er iets van zou vinden?

Waar droomde ik vroeger van?

Wanneer voel ik veel energie en levenslust?

Wat durf ik nauwelijks hardop uit te spreken?

Wat houd ik in stand omdat het vertrouwd of verstandig is?

Waar zou ik mee willen stoppen?

Welke keuzes maak ik om de verbinding met iemand anders niet te verliezen, terwijl ik mezelf daarmee tekortdoe?

Een praktische brug, in drie stappen

Verlangen

Een verlangen wordt niet meteen klein gemaakt tot wat veilig lijkt. Eerst mag het groter en levendiger worden.

Vertrouwen

Daarna verdiepen we je vertrouwen. Komt er onderweg een oude overtuiging boven, dan werken we daarmee.

Vertalen

Dan volgen concrete, haalbare stappen en experimenten in het echte leven, zonder onnodig alles op het spel te zetten.

Wil je bijvoorbeeld een eigen bedrijf starten, dan hoef je morgen niet je baan op te zeggen. Een dag minder werken, naast je baan beginnen of advies vragen aan mensen die deze stap al hebben gezet, kan ook een begin zijn.

BIJ DIRECTE INSTAP IN HET VOLLEDIGE JAAR

Een extra dagdeel voor verdieping

Kies je vanaf het begin voor het volledige jaar, dan is er gedurende het traject een extra persoonlijk verdiepingsdagdeel. Het uitgangspunt is ongeveer halverwege, maar jullie kiezen samen het moment waarop het de meeste waarde heeft.

Ook het onderwerp ontstaat uit wat er op dat moment speelt. Een belangrijk verlangen, een grote keuze of een nieuwe laag die zich tijdens het jaar laat zien.

verlangen | carrière | ondernemerschap | zichtbaarheid | geld | relaties | grenzen | leiderschap | een grote keuze

Extra ruimte om ergens echt de tijd voor te nemen, op het moment dat het er voor jou het meest toe doet.

AANVULLEND · BECOME HER ONLINE

Een bibliotheek die altijd voor je openstaat

Het volledige 90 dagen Become Her Online programma is inbegrepen, met levenslange toegang. Binnen Become Her 1 op 1 is het een aanvulling op de persoonlijke begeleiding. De persoonlijke coaching is leidend.

De ene vrouw volgt het programma graag helemaal, de andere heeft daar minder behoefte aan. Beide is goed. Joyce kan gericht verwijzen naar een module of oefening die aansluit bij wat er op dat moment speelt.

90 dagen	Levenslang	Vrijwillig
het volledige programma	toegang, ook na het jaar	te gebruiken wanneer het jou helpt

SIGNATURE · VANAF DE EERSTE DAG

Her *Story*

Het verhaal van jouw jaar, opgebouwd uit de momenten waarop er werkelijk iets verandert.

Vanaf de eerste dag bouwen jij en Joyce samen aan jouw persoonlijke Her Story. De inhoud ontstaat vanzelf uit wat je onderweg deelt en meemaakt. Joyce voegt haar eigen observaties toe. Aan het einde van het jaar brengt zij alles samen tot jouw verhaal.

- Inzichten
- Je eigen woorden
- Berichten en voiceberichten
- Foto's van betekenisvolle momenten
- Oefeningen en reflecties
- Keuzes die je maakt
- Overwinningen, groot en klein
- Belangrijke keerpunten
- Observaties van Joyce
- Je begin en eindmeting
- Je persoonlijke beloftes
- *en wat zich verder aandient*

Her Story is geen extra huiswerk en geen verplicht dagboek. De momenten worden gaandeweg verzameld, terwijl jij gewoon je leven leeft.

Aan het einde wordt zichtbaar waar je begon, wat je hebt losgelaten, welke keuzes je hebt gemaakt, wat er in jou is veranderd en wat daarvan inmiddels zichtbaar is in je leven.

Begin en eindmeting. Bij de start doe je de Become Her beginmeting, in maand 12 dezelfde meting opnieuw. Je ontwikkeling wordt niet teruggebracht tot cijfers, maar begin en einde kunnen wel naast elkaar worden gelegd.

MAAND 12 · FYSIEK AFSLUITEND DAGDEEL

Terugkijken, vieren en verankeren

Het jaar sluit je bewust af, samen, op een persoonlijk dagdeel.

01	Terugkijken	Je kijkt terug naar de vrouw die een jaar eerder begon en benoemt wat je nu anders doet.
02	Zichtbaar maken	De eindmeting wordt naast de beginmeting gelegd en je Her Story krijgt zijn afronding, zodat je ontwikkeling niet alleen voelbaar maar ook zichtbaar wordt.
03	Vieren	Er is bewust ruimte om successen te vieren. Ook de kleine keuzes die voor jou persoonlijk groot waren.
04	Beloftes aan jezelf	Je formuleert persoonlijke beloftes voor de periode daarna. Ook die krijgen een plek in je Her Story, die na dit dagdeel definitief wordt samengesteld.

DE BEDOELING VAN HET JAAR

Dat je na twaalf maanden verder kunt zonder Joyce, vanuit een steeds dieper vertrouwen in jezelf.

Heb je daarna behoefte aan verdere begeleiding, dan kijken jullie samen wat op dat moment passend is.

WAT ER KAN VERANDEREN

In je innerlijke wereld én in je leven

Ieder jaar ziet er anders uit, omdat iedere vrouw iets anders verlangt. Dit is waar je verandering kunt gaan merken.

Vanbinnen

Je hoeft je waarde niet langer te bewijzen.

Je kunt fouten maken zonder jezelf daardoor minder waard te vinden.

Afwijzing of de mening van anderen bepaalt niet langer automatisch je keuzes.

Je voelt beter wat jij zelf wilt, nodig hebt en belangrijk vindt.

Hoofd, hart en lichaam komen meer op één lijn.

In je leven

Je laat jezelf meer zien, in je werk en privé.

Je pakt kansen die je eerder uit angst liet liggen.

Je gaat voor een andere functie, start je eigen bedrijf of maakt die reis.

Je geeft een relatie anders vorm of creëert meer rust.

Je durft in persoonlijke relaties uit te spreken wat je voelt en nodig hebt, zonder voortdurend bang te zijn voor afwijzing.

Of je ontdekt dat je leven al goed bij je past, nu je het niet meer vanuit bewijsdrang leeft.

Soms blijkt een doel waar je jarenlang hard voor werkte nooit werkelijk jouw doel te zijn geweest.
Ook dat kan een van de mooiste ontdekkingen van het jaar zijn.

Dit is mijn leven. Ik heb het niet laten bepalen door angst of door wat anderen van mij verwachtten. Ik heb gekozen voor wat ik werkelijk wilde.

WERKEN MET JOYCE

Een jaar lang iemand naast je die je werkelijk leert kennen



Mensen geven Joyce terug dat ze rust ervaren in haar aanwezigheid en zich veilig voelen om dingen te delen die ze niet makkelijk met anderen bespreken. Haar begeleiding is liefdevol, en scherp wanneer dat nodig is.

Ze ziet vaak snel waar iets vastloopt, legt verbanden, spiegelt, stelt vragen en brengt visie. En ze denkt net zo goed praktisch met je mee over een stap die je morgen wilt zetten.

rust · veiligheid · liefdevol · scherp wanneer nodig · snel naar de kern · concreet · gelijkwaardig

01	Psychologie	begrijpen hoe patronen zijn ontstaan en waarom ze steeds terugkomen
02	Identiteit	wie wil je zijn als een oude overtuiging niet langer voor je beslist
03	Energetisch werk	aandacht voor wat je in je lichaam voelt en werken met emotionele lading
04	Leiderschap	eigenaarschap over de richting die je kiest in je eigen leven
05	Praktische verandering	inzichten vertalen naar je werk, relaties, grenzen en dagelijkse keuzes

Omdat Joyce jou en je verhaal in de loop van het jaar echt leert kennen, kan de coaching voortbouwen op wat eerder zichtbaar werd. Spreek je een verlangen uit en blijven de stappen liggen, dan laat ze dat niet zomaar passeren. Samen kijken jullie wat er gebeurt.

Het blijft jouw leven, jouw keuzes en jouw verantwoordelijkheid. Joyce tekent je leven niet voor je uit. Ze helpt je je eigen leven te kiezen en ondersteunt je om die keuzes ook te gaan leven.

De bedoeling is dat je Joyce steeds minder nodig hebt, omdat je steeds dieper op jezelf vertrouwt.

OVER JOYCE

Ze kent de wereld waarin je succesvol kunt zijn en je tegelijkertijd kleiner kunt voelen dan je bent.



Joyce Schiffers brengt ruim 25 jaar werkervaring mee. Ze begon haar carrière in een commerciële wereld van targets en KPI's en werkte daarna zestien jaar als manager. Ze maakte deel uit van verschillende MT's en werkte nauw samen met directeuren en bestuurders. Ze kent de dynamiek van status, hiërarchie, stevige ego's en onuitgesproken machtsverhoudingen.

En ze weet wat die met je kunnen doen.

Aan de buitenkant zagen mensen jarenlang een rustige vrouw die vertrouwen uitstraalde. Vanbinnen kon Joyce bloednerveus aan tafel zitten met mensen die zij hoger inschatte dan zichzelf.

Wat als ik iets zeg wat ze onzin vinden?
Wat als ik door de mand val?

Pas later ontdekte ze waar een deel van die onzekerheid vandaan kwam. Voor Joyce begon daarmee een jarenlange verdieping in persoonlijke ontwikkeling, psychologie en verandering. Met opleidingen, veel eigen coaching en een bijna onbedwingbare nieuwsgierigheid naar wat mensen werkelijk helpt.

Vandaag herkent ze de dynamiek van status, hiërarchie en powerplay nog steeds. Alleen heeft die nauwelijks nog invloed op hoe zij zichzelf ervaart. Iets kan haar nog raken. Het bepaalt alleen niet meer wie ze denkt dat ze is.

Als leidinggevende en als coach begeleidt Joyce al jarenlang mensen. In haar werk verbindt ze psychologie, identiteit, energetisch werk, leiderschap en praktische verandering.

Zodat wat je ooit over jezelf bent gaan geloven, steeds minder bepaalt hoe je vandaag leeft.

PRAKTISCH EN PERSOONLIJK

Wat je jaar omvat

- Persoonlijke intake en Become Her beginmeting
- Become Her VIP startdag van 10.00 tot uiterlijk 17.00 uur
- Tien persoonlijke coachsessies van maximaal 90 minuten, in Geleen of online
- Twaalf maanden begeleiding via app en voiceberichten
- Een extra persoonlijk verdiepingsdagdeel bij directe instap
- Fysiek afsluitend dagdeel in maand 12, met eindmeting
- Jouw persoonlijke Her Story
- Become Her Online, het volledige programma met levenslange toegang

INVESTERING BECOME HER 1 OP 1

Je kunt in één keer betalen of in twaalf maandelijkse termijnen.

De actuele investering vind je op joyceschiffers.nl. In het matchgesprek beantwoordt Joyce ook graag je vragen hierover.

Via je werkgever

Misschien kan je werkgever geheel of gedeeltelijk bijdragen, bijvoorbeeld vanuit een persoonlijk ontwikkelbudget, leiderschapsbudget of opleidingsbudget. Ook een combinatie is mogelijk: een deel via je werkgever en een deel privé.

Vanuit je eigen onderneming

Heb je een eigen onderneming, dan kun je het traject mogelijk als zakelijke investering doen. Bespreek met je boekhouder of fiscalist wat in jouw situatie van toepassing is.

EERST DE VIP DAG?

Heb je eerst de losse Become Her VIP Dag gevolgd en besluit je binnen 14 dagen verder te gaan met Become Her 1 op 1? Dan wordt je investering voor de VIP Dag volledig verrekend met de investering in het jaartraject.

Het extra verdiepingsdagdeel hoort bij directe instap in het volledige jaar en is bij deze route niet inbegrepen.

DE EERSTE STAP

Een persoonlijk *matchgesprek*



Een jaar samenwerken vraagt vertrouwen van beide kanten. Daarom begint Become Her 1 op 1 met een vrijblijvend persoonlijk gesprek van maximaal 60 minuten.

We maken kennis, staan kort stil bij waar je nu staat en waar je naar verlangt, en onderzoeken of Become Her 1 op 1 daarbij past en het van beide kanten goed voelt.

Je hoeft nog niets besloten te hebben om een bericht te sturen.

Ben je nieuwsgierig geworden of dit jaar bij jou past? Stuur me dan gewoon een persoonlijk WhatsAppbericht. Je hoeft daarin niets uit te leggen of voor te bereiden. We maken kennis en kijken van daaruit verder.

Stuur Joyce een WhatsAppbericht

06 23 03 29 51
