



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.

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.

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 hoeft je niets hoog te houden.

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

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.

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.

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.

I2

maanden persoonlijke begeleiding

Binnen

wat er in jou verschuift, krijgt de tijd om te landen

Buiten

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.

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?

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 VIP	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12 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.

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 tot uiterlijk 17.00 uur	Fysiek samen op één plek, weg van je gewone rollen	1 op 1 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.

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.

IO

persoonlijke coachsessies

90 min

maximaal gereserveerd per sessie

Geleen

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.

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?*

Wanneer voel ik veel energie en levenslust?

Waar fantaseer ik stiekem over?

*Wat durf ik nauwelijks hardop uit te
spreken?*

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

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

Waar droomde ik vroeger van?

Waar zou ik mee willen stoppen?

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.

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

het volledige programma

Levenslang

toegang, ook na het jaar

Vrijwillig

te gebruiken wanneer het jou helpt

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

€ 10.000

exclusief btw
bij betaling ineens

of

12 × € 895

per maand, exclusief btw
totaal € 10.740 exclusief btw

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 van € 2.500 exclusief btw volledig verrekend en resteert € 7.500 exclusief btw.

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

BECOME HER

— by Joyce —

Vrij worden én vrij gaan leven.