

# Conscius in de media

## januari 2010\_Zakenspiegel

### Conscius Coaching

**Lezers van Zakenspiegel Nieuws hebben recht op een vrijblijvend intakegesprek met Conscius Coaching plus 25% korting op een eventueel vervolgtraject**

#### **Goede voornemens mislukken vaak door verkeerde keuzes**

**Jubbega, 6 januari 2010 – Het nieuwe jaar is weer begonnen en dus is het tijd voor goede voornemens. Vaak mislukken die echter al voordat ze goed en wel zijn begonnen. Het nieuwe coachingsbureau Conscius Coaching in Jubbega helpt mensen bij het verwezenlijken van hun doelen. Bewustwording staat daarbij voorop. Want ook goede voornemens beginnen met inzicht in jezelf.**

Conscius Coaching helpt mensen bij het maken van de juiste keuzes in het leven. "Veel mensen hebben het gevoel steeds de verkeerde keuzes te maken: verkeerde opleiding, verkeerde baan, verkeerde relatie", zegt Sebastiaan Verlaan, oprichter van Conscius Coaching. "Dat is jammer, want je leeft maar één keer, en dan wil je toch juist de dingen doen die je leuk vindt en die jou gelukkig maken. Door mensen bewust te maken van hun mogelijkheden en de aspecten die zij belangrijk vinden, wil ik ervoor zorgen dat mensen de juiste keuzes maken."

Het maken van de juiste keuzes begint met inzicht in jezelf. Aan de hand van enkele beproefde methodes helpt Conscius mensen op zoek te gaan naar hun werkelijke drijfveren. Het draait hierbij om de vraag wat iemand nu echt gelukkig maakt. Samen met de klant maakt Conscius een concreet stappenplan om die doelen ook echt te realiseren. Verlaan: "We blijven niet hangen in vage ideeën, maar handelen er ook werkelijk naar."

#### **Valkuil**

Wie niet weet wat hij wil en geen concrete doelen stelt, zal niet bereiken wat hij denkt te willen bereiken. Het is een valkuil waar veel mensen elk jaar weer intrappen bij het maken van goede voornemens. Verlaan: "Mensen willen gezonder gaan leven, maar hebben daar vaak helemaal geen concreet beeld bij. Ze weten niet waarom ze het precies willen doen en wat daar bij komt kijken. Pas als je bewust bent van je motieven, en daar haalbare doelen aan koppelt, kun je aan de slag. Ik vind het een fantastische uitdaging om mensen daarbij te ondersteunen en het beste in hen naar boven te halen."

Conscius Coaching is opgericht in 2006 en was aanvankelijk gevestigd in Rijswijk. Sebastiaan Verlaan kwam er echter achter dat hij liever vanuit zijn woonplaats Jubbega wilde werken. "Dit is een goed voorbeeld van het volgen van je gevoel en daar concreet je keuzes op afstemmen. Bedrijfsmatig zat ik heel goed in Rijswijk, maar ik was het heen en weer rijden beu. En wonen in Zuid-Holland was voor mij geen optie, want ik zou het mooie rustige Friesland niet willen missen. Ik ben heel gelukkig dat ik uiteindelijk deze bewuste stap heb gezet."

#### **Voor meer informatie:**

Gorredijksterweg 70  
8411 KG Jubbega  
0516 46 29 28  
info@conscius.nl  
www.conscius.nl