

# Tom Lagast

Procesbegeleider | Loopbaancoach |  
Lichaamsgerichte Therapeut i.o.



Ik neem mensen mee in hun denken, gevoel en intuïtie en werk graag richting hun zelfgekozen doel.

Na een mooie 25-jarige carrière als fotograaf heb ik mij omgeschoold tot coach/procesbegeleider. Ik deed een postgraduaat 'coaching, supervisie en teambegeleiding' aan Hogent. Ontving het getuigschrift Master Practitioner NLP bij Your Coach en volg nu nog een lichaamsgericht therapie opleiding (dans- en bewegingstherapie) in Agape.

## Procesbegeleider

Als procesbegeleider richt ik mij voornamelijk op freelancers en creatieve profielen, want werken in de creatieve sector is geen evidentie. Iets in de wereld zetten is kwetsbaar.

Als ervaringsdeskundige - 25 jaar gewerkt als fotograaf - ken ik de klappen van de zweep, en de struikelblokken in het creatief proces.

Tijdens een traject bekijken we waar jij het liefst naartoe wil. Jouw doel, droom gaan we scherpstellen. We verkennen wat goed en minder goed loopt. Dat laatste pakken we aan via gesprek en ervaringsgerichte oefeningen. Zo geraak je in de juiste beweging en zal je zien dat er in jouw proces verschuiving en verandering komt. Stap voor stap geraak je waar jij wil staan, en kan je zelf weer verder.

## Loopbaancoach

Je loopbaan, de tijd waarin je voor een groot deel van je leven vertoeft. En dan wil je natuurlijk dat dit goed zit! Als loopbaancoach neem ik je mee richting succes en geluk in je carrière. We bekijken jouw vragen en noden. Woorden als waarden, identiteit, talenten en passie zullen hoogstwaarschijnlijk vallen tijdens onze gesprekken. Blokkades, hindernissen en moeilijkheden pakken we aan zodat die niet meer zo in de weg staan.


Ik werk oplossingsgericht en maak gebruik van heel wat (ervaringsgerichte) methodieken. Zo kom je tot inzichten die je meeneemt in de verdere loop van je pad.

Ik ben een coach met veel empathie, maar kan je ook confronteren. Ik volg jouw tempo, maar zal je misschien ook wel een duwtje in de rug geven.



## Contact



 0477 19 06 09

 tom@sparkle-time.be

 www.scherpsteller.be





# Tom Lagast

Loopbaancoach (Gent)

## SCHERPSTELLER

Durf dromen, en ga jouw doel scherpstellen. Een klare kijk hebben over waar ik naartoe wil is mijn ding. Hoe scherper het doel, hoe klaarder de weg ernaartoe.

Weten wat je wil is het begin van alles, want veel is mogelijk, meer dan je denkt!

## PROCESVERSNELLER

Ik kan heel doelgericht zijn. Soms is het ook nodig om stil te staan bij het proces want dit is even waardevol als het eindresultaat. Kijken wat aandacht nodig heeft en dit doorvoelen. Waar struikel je? Wat zijn jouw beperkende overtuigingen? Wat zijn jouw twijfels? ...

Even vertragen is bewust worden, inzichten krijgen, om daarna weer beter te kunnen versnellen en in actie te schieten.

## DOENER

Dromen is leuk, maar op een dag kom je best in actie. Want wie wil oogsten moet zaaien.

Acties en beslissingen nemen doe je niet alleen met je hoofd, ook met je lijf, gevoel en intuïtie. Steek je handen uit je mouwen en make it happen! Eenmaal in beweging gekomen zal je zien dat dingen beginnen te verschuiven en te veranderen.

## Ervaring

- YAR-Vlaanderen, coaching voor jongeren
- Heel wat trajecten met creatieve profielen, zowel individueel als in groep.
- Coachtraject voor studenten Ritcs & Koninklijk Conservatorium Brussel.

## Opleidingen

- Coachopleiding binnen YAR-Vlaanderen
- 8-weekse mindfulnessstraining
- Postgraduaat 'Coaching, supervisie en teambegeleiding' aan Hogent
- Practitioner en Master Practitioner NLP bij Your Coach
- Dans- en bewegingstherapie bij Agape (i.o.)

