



## INDIVIDUELE COACHING

Onze gedachten en gevoelens zijn niet altijd de betrouwbare vrienden die we denken dat ze zijn. Ze beïnvloeden onze waarneming en kleuren onze perceptie.

Onze mentale gezondheid is minstens zo belangrijk als onze fysieke gezondheid. We lopen regelmatig psychisch letsel op door bijvoorbeeld falen, afwijzing of eenzaamheid. Dit kan erger worden als we het negeren en kan zo een dramatische impact op ons leven hebben.

Mijn coaching richt zich op:

- Een gezonde werk-privébalans
- Zelfontplooiing
- Zingeving
- Stress en burn-out
- Mindmanagement



We maken gebruik van hart en hoofd, oftewel inspiratie en focus. We kunnen naar binnen en naar buiten en gebruiken de natuur als spiegel en inspiratiebron. We werken vanuit voelen, weten, doen, vanuit wat jij nodig hebt. Ik luister en stel vragen op het juiste moment. Mijn doel? Jou de beste versie van jezelf laten zijn.

We starten het coachtraject met een intakegesprek. Jij bepaalt je doelen en wat je aan het einde bereikt wilt hebben. Aan de hand daarvan bepalen we samen hoeveel vervolgesprekken we in willen zetten en gaan we aan de slag.

Ik luister naar jouw specifieke behoeften en we gaan samen op onderzoek uit om te komen tot de veranderingen die je zelf voor ogen hebt.

Heb ik je interesse gewekt? Neem gerust [contact](#) met me op om de mogelijkheden te verkennen.