

Sta jij fris en uitgerust voor de klas?

Je komt steeds vaker moe thuis na een dag lesgeven. Je voelt je snel geïrriteerd en je handelt op de automatische piloot. Je werkt van vakantie naar vakantie en je geniet niet meer van het lesgeven, zoals je eerst deed.

Herken je dit? Blijf er dan niet mee zitten en zet jezelf op nummer één. Na 17 jaar gewerkt te hebben in het onderwijs weet ik hoe belangrijk het is om regelmatig even stil te staan om te bepalen of je de juiste koers nog bewandelt. Door weer in contact te komen met jezelf en inzicht te krijgen in wie je bent en wat je wilt, kun je de keuzes maken die bij jou passen. De juiste energie is zó belangrijk voor je levensgeluk.

COUCHING biedt begeleiding op maat aan, zodat je als docent bewust keuzes kunt maken, je meer in balans voelt en je weer flexibel kunt reageren op veranderingen zowel binnen als buiten de klas.

'Ik ben door COUCHING echt "sterker" geworden en kan er weer volledig tegenaan!'



Het aanbod

COUCHING biedt Human Self-Management coaching. De begeleiding is laagdrempelig, effectief en kortdurend.

COUCHING gebruikt verschillende methodieken, waaronder de meest moderne en effectieve methodiek binnen de psychologie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Preventief HSM

COUCHING biedt coaching aan om het zelfinzicht, zelfkennis en de flexibiliteit te vergroten, zowel voor op het werk als privé.

Curatief HSM

Wanneer je merkt dat je niet lekker in je vel zit en weinig energie hebt dan kunt je, in overleg met HRM COUCHING inschakelen om je energie weer terug te krijgen.

Voordelen

Je vergroot je zelfkennis, zelfbewustzijn en autonomie. Dit leidt tot meer geluk, energie veerkracht en effectiviteit.

Je krijgt grip op je zelfsturend vermogen, waardoor je keuzes maakt vanuit jouw waarden.

Je ontwikkelt vaardigheden waardoor je beter om kan gaan met moeilijke situaties.

Met COUCHING word je een betere versie van jezelf.

COUCHING
Praktijk voor coaching & therapie