

Zit je niet meer lekker in je vel ?

Je voelt je futloos, snel geïrriteerd en je ervaart desinteresse. Je handelt op de automatische piloot en je geniet niet meer van de dagelijkse activiteiten, zoals je gewend was.

Herken je dit? Blijf er dan niet mee zitten en gun jezelf meer aandacht. 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 hierbij passen. De juiste energie is zó belangrijk voor je levensgeluk.

COUCHING biedt begeleiding op maat, zodat je bewust keuzes kunt maken, zodat je jezelf in balans voelt en je weer flexibel kunt reageren op veranderingen op je werk of je omgeving.



'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 de werkgever, COUCHING inschakelen om je energie weer terug te krijgen.

Voordelen

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

Je krijgt grip op je zelfsturend vermogen en voorkomt dat je blijft hangen in een negatief (zelf)beeld.

Kom met COUCHING weer in contact met jezelf.

COUCHING

Praktijk voor coaching & therapie

Jolanda Wolters - 06-18562126 - Willibrordusstraat 6, 5087 BS Diessen
Jolanda.wolters@couching.nu - www.couching.nu