



COACHING VOOR MEDEWERKER

Onze coaches helpen je om de balans in jezelf terug te vinden en stressklachten te verminderen. Je leert om op een betere manier met zaken om te gaan waardoor je snel weer lekker in je vel zit.

Persoonlijke en professionele ontwikkeling

Dit traject is voor medewerkers die behoefte hebben aan inzicht en handvatten om verder te komen in hun werk én hun persoonlijke leven. Je wordt je bewust van je eigen mogelijkheden en de invloed die je daar zelf op hebt. Denk aan beter communiceren, groeien in je functie en het verbeteren van jouw persoonlijke vaardigheden.

Stress- en burnoutbegeleiding

Als je langdurig stress ervaart, kun je klachten ervaren zoals, irritatie, slaapproblemen, vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid en hartkloppingen. Stress kan ook gepaard gaan met gevoelens van machteloosheid, concentratieproblemen en overmatig piekeren. In dit traject krijg je inzicht in jouw persoonlijke oorzaken en leer je op een andere manier met stress omgaan, zodat je weer in balans komt en meer energie, rust, en plezier ervaart.

Ben jij klaar om een eerste stap te zetten?

Het kennismakingsgesprek duurt ongeveer 30 minuten, is gratis, informatief en natuurlijk vrijblijvend. Je krijgt direct enkele tips waar je mee aan de slag kunt.