

Vitaliteitscoaching

Weer lekker in je vel,
tegen een stootje kunnen,
en met zin en vertrouwen aan het werk

Niet lekker in je vel?

Kan jij je slecht concentreren en heb je een gevoel van onzekerheid?

Heb je moeite met ontspannen, ben je moe en loop je op je tandvlees?

Kan jij de stopknop niet vinden en draait het maar door in je hoofd?

Dit zijn zeer herkenbare zaken die in meerdere mate juist in deze tijd de kop op steken. Met als gevolg dat jij slechter slaapt, minder energie hebt en alles meer energie kost, je dag niet goed kan structureren, de kwaliteit van je werk inzakt en jouw balans zoek is, je thuis een minder opgewekt persoon bent en dus ook minder van je leven geniet.

Herken jij dit maar voel je je nog niet zo slecht dat je je ziekmeldt? Weet dan dat je nu voor een keuze staat. Neem je actie en keer je het tij? Of laat je het gebeuren met een uitkomst die zich laat raden en er een ingewikkeldere actie nodig zal zijn waarbij je geen volledige regie meer hebt.

Onderneem je actie?

Dan kan de uitkomst zomaar zijn dat je;

- Wel weer lekker in je vel komt te zitten
- Meer energie hebt en je werk weer goed aankan
- Inzicht hebt in je eigen gedrag en hoe je dit een volgende keer voorkomt
- En thuis zullen we er ook blij mee zijn

Met als bonus dat je de volgende keer zelfstandig op tijd actie kan ondernemen. Oftewel jouw zelfredzaamheid en kwaliteit van leven gaat omhoog.

Hoe doen wij dat samen?

Met een op jouw situatie-toegespitste aanpak die zich kenmerkt door;

- Snelheid, wij gaan binnen een paar dagen aan de slag
- Praktisch, met daadkrachtige adviezen en effectieve oefeningen
- Blended vorm, wij kunnen gebruik maken van combinaties als online, zelfstandige oefeningen, artikelen, filmpjes en face to face
- Alles om jou zo snel en flexibel mogelijk te helpen

Hoe ziet dat er praktisch uit?

Het meest gebruikte traject ziet er als volgt uit. We starten met een intake, gevolgd door 3 sessies en enige tijd later volgt er nog een check-up sessie. De kosten voor dit voorbeeld traject bedragen € 875,-



085 902 03 07
info@koersbedrijfpsychologie.nl
www.koersbedrijfpsychologie.nl

