



Persoonlijk leiderschap; omgaan met mentale druk.

Zelfcoaching

Talent, mentale druk en zelfcoaching

Wanneer je last hebt van mentale druk komen je kwaliteiten en talenten niet voldoende tot hun recht. Zelfcoaching richt zich op het stop zetten van mentale druk en de ontwikkeling van je talent. Met zelfcoaching krijg je een instrument in handen om snel en structureel zinvol en prettig in je werk en je leven te staan.

Spanning, stress

Herken je één van de volgende klachten:

- Te hoge werkdruk
- Prikkelbaarheid en rusteloosheid
- Relationale conflicten
- Zingeving- en loopbaanvraagstukken
- Twijfel, weinig zelfvertrouwen, angst
- Burn-out
- Depressiviteit
- Traumatische gebeurtenissen
- Verslavingsproblematiek
- Psychisch ziektebeeld

Dit is structureel negatieve energie van uiteenlopende aard. Ik heb de ervaring dat zelfcoaching snel het gevoel teruggeeft dat je weer grip krijgt op je welzijn en sociaal functioneren.

Zelfcoaching

Zelfcoaching is een zeer effectieve methode, gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. Ik noem hier kort: op mindfulness gebaseerde stressreductie en gedragsverandering, cognitieve gedragsverbetering, emdr, interpersoonlijke neurobiologie, en theorie over de coherentie van hart, brein, en zenuwstelsel. Bruikbaar gemaakt in een simpel model.



Je komt letterlijk maar ook figuurlijk in beweging. In een prettige omgeving. Je gaat ervaren dat je veel meer kan dan je denkt. Je gaat voelen waar de fysieke (ont-)spanning zit die jouw presteren (on-) mogelijk maakt. Je ontwikkelt inzicht om structureel meer grip te krijgen op gewenste veranderingen. Zodat je zelf verder kan, thuis en op het werk. Het helpt je om te kiezen voor leuker, warmer, fijner, krachtiger en effectiever handelen.

Maatwerk

Zelfcoaching helpt jou, jullie, om doelgericht meer kracht en ontspanning te vinden. Na een intake, enkele eerste oefeningen en reflectie ter kennismaking stellen we samen een plan van aanpak op. Een traject is relatief kort en intensief. Ik hanteer geen wachtlijst. Je ervaart een mentale doorbraak.

Op dit moment wordt deze aanpak niet vergoed door de zorgverzekeraar. Dan kunnen we we wel snel doorpakken. Wil je kennismaken en kijken of e.e.a. iets voor je zou kunnen betekenen? Neem dan vrijblijvend contact op.

