



## **Focus op Talentontwikkeling, stop mentale belasting; persoonlijke groei**

### Zelfcoaching

#### **Talent, mentale druk en zelfcoaching**

Wellicht herken je de last van mentale druk waardoor je kwaliteiten en talenten niet voldoende tot hun recht komen. 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 beter te presteren en in je werk en leven te groeien.

#### **Druk, stress**

Herken je één van de volgende klachten:

- Te hoge werkdruk
- Sociale druk
- Loopbaan-twijfel en zingevingsvraagstukken
- Prikkelbaarheid en rusteloosheid
- Sociale of relationele conflicten
- Twijfel, weinig zelfvertrouwen, angst
- Burn-out
- Depressiviteit
- Traumatische gebeurtenissen
- Verslavingsproblematiek
- Psychisch ziektebeeld

Die leveren structureel negatieve energie. De methode zelfcoaching geeft je relatief snel het gevoel dat je weer grip krijgt op je welzijn en sociaal functioneren. Je krijgt inzicht in jouw persoonlijke leerproces.

## 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. Direct bruikbaar gemaakt in een simpel leermodel.

Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging. In een prettige omgeving. Je ervaart 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 maken we samen een plan van aanpak. Een traject is relatief kort en intensief. Ik hanteer geen wachtlijst. Je zal een mentale doorbraak ervaren.

Op dit moment wordt deze aanpak niet vergoed door de zorgverzekeraar. Wellicht wel door de werkgever. Wil je kennismaken en kijken of e.e.a. iets voor je kan betekenen? Neem dan vrijblijvend contact op.

