

VITALITEITSCOACHING

Soms kan je wel een steuntje in de rug gebruiken als het even niet zo lekker gaat. Veranderingen in je werk of privé situatie kunnen in de loop van de tijd ongemerkt tot situaties leiden waardoor je niet meer lekker in je vel zit. Het valt niet altijd mee om te achterhalen wat er nu precies niet lekker gaat of hoe je dat het hoofd biedt.

Maar wat zou je graag weer de energie hebben die je eerder had!

Vitaliteitscoach?

Een vitaliteitscoach kan je helpen om beter zicht en meer grip te krijgen op de redenen dat je niet zo lekker in je vel zit. Samen onderzoek je in je privé- en werksituatie naar mogelijkheden om zowel fysiek als mentaal weer fit te worden. Onze vitaliteitscoaches hebben verschillende methoden om je daarbij te helpen.

Interventie

Doel van de vitaliteitscoaching is dat je een eigen plan hebt dat jou gaat helpen om weer de energie te krijgen waar je naar op zoek bent. Dat kan betekenen dat je na de intake zelf aan de slag kan, maar ook dat enkele vervolgfafspraken kunnen helpen om dat plan beter vorm te geven. Samen met de vitaliteitscoach beslis je wat voor jou de beste werkwijze is.

Een vitaliteitscoaching traject ziet er als volgt uit:

- Intake van 1,5 uur
- Eventuele vervolgfafspraken van 1 uur.

