

Coachtrajecten

Stress op het werk

Wat levert dit traject jou op?

- We gaan aan de slag met jouw stressklachten en hulpvraag
- Je weet welke werkstress jij ervaart en hoe jij hier mee om kan gaan
- Je weet welke overtuigingen je van jezelf hebt en hoe je deze kan veranderen
- Je weet op welke manier je grenzen kan stellen en assertiever kan zijn
- Je weet welke energiegevers en energievreters jij op jouw werk ervaart en hoe jij jouw energiegevers kan vergroten
- Je weet welke aanpassingen je gaat doen om met je werkstress om te gaan
- Je weet welke ontspanningsoefeningen je kan doen
- Je staat relaxter in het leven

Floor Mouwen Coaching

www.floormouwen.nl

Coachtrajecten

Toekomststress

Wat levert dit traject jou op?

- We gaan aan de slag met jouw stressklachten en hulpvraag
- Je weet wie je bent (o.a. wat je waarden en drijfveren zijn)
- Je weet wat je kan (o.a. welke kennis, vaardigheden en kwaliteiten je hebt)
- Je weet waar je energie van krijgt en welke richting je op wil
- Je weet welke stappen je wil onderzoeken en hoe je de keuze gaat maken

Coachtrajecten

Stress doordat de privé-werkbalans zoek is

Wat levert dit traject jou op?

- We gaan aan de slag met jouw stressklachten en hulpvraag
- Je weet wat jouw energiegivers en energievreters zijn
- Je weet welke ballen je hoog 'moet' houden en welke ballen jij hoog wil houden
- Je leert prioriteiten te stellen en weet hoe jij je grenzen aan kan geven
- Je weet hoe je met een eventueel schuldgevoel om kan gaan
- Je weet hoe je meer rust in je hoofd ervaart
- Je weet hoe je goed voor jezelf zorgt
- Je weet hoe je privé en werkleven meer in balans is

Coachtrajecten

Vrije keuze

Twijfel je welk pakket het beste bij je aansluit?

Of heb je een hele andere vraag op het gebied van stress?

Dan kun je altijd contact opnemen via het contactformulier en kijken we samen waar ik jou mee kan helpen.