

Online Stress Preventie en Herstel traject

“Gestreste professionals kunnen weer ontspannen zonder dat ze thuis hoeven te blijven.”

Gestreste professionals hoeven zich geen zorgen meer te maken over uitval omdat het teveel wordt, voor gezichtsverlies omdat ze het niet ‘aankunnen’ en extra reistijd voor coaching

In dit Online Stress Preventie en Herstel traject

- Maken je kennis met de simpele en effectieve methode die helpt om het energie niveau te verhogen in slechts 12 weken tijd zonder dat je hoeft te stoppen met werken.
- Op de rand van een burn-out? Je mag stoppen met het idee dat je vooral niets moeten doen en stoppen met het idee dat je het zelf moet kunnen oplossen.
- Ontdek dat enkel vaardigheden ontwikkelen en een time management cursus helpt niet.
- Hier ontdek je de strategie die helpt bij het doorbreken van patronen, zelfs als je denkt dat dit niet kan, er geen tijd voor is of dat je toch weer terugvalt in het oude patroon.
- In dit traject maken je kennis met de sleutel voor genoeg energie.

Dit traject kan gevolgd worden vanuit thuis, vanuit kantoor, vanuit elke plek waar je je veilig en op je gemak voelt.

Traject bestaat uit 8 modules verspreid over 12 weken.

In de modules is aandacht voor de kracht van het loslaten van oude overtuigingen die het patroon van het ‘te druk’ hebben, aantrekken. Er is aandacht voor het ontdekken van de eigen patronen. Het ontdekken van hoe er wordt omgegaan met stressvolle situaties, welk gedrag voorkomt uit het verzet tegen gebeurtenissen en er is aandacht voor de innerlijke saboteurs. Daarnaast is er aandacht voor bewuste communicatie, communicatie die ondersteunend is en energieopbouwend is. De kracht in dit programma is het loslaten van de in het systeem opgeslagen emotioneel beladen herinneringen die gelinkt zijn aan de patronen en overtuigingen. En vervolgens het leren luisteren naar jezelf om zo ook in de toekomst te voorkomen dat je te vaak hun eigen grenzen overschrijdt.

- Start met een vrijblijvende kennismaking.
- Per module is er 1 online coachingssessie van 2 uur.
- Wekelijks een korte video met bijbehorende opdrachten die staan in het teken van bewustwording.
- De resultaten van deze opdrachten worden gebruikt in de 1 op 1 sessies.
- Mogelijkheid om tussendoor contact te hebben met de coach.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met

Marca de Greef:

T 06-50462146

E marca@yourlife-coaching.nl