



coaching bij stress

**IDENTITESS**

## Individueel coachtraject

Een individueel coachtraject is, binnen het pallet van mijn diensten, de meest intensieve vorm van begeleiding waarbij jij actief aan de slag gaat met jouw coachuraag. Ik support jou hierbij door al mijn kennis, ervaring, coachingstechnieken, tools en wijsheid in te zetten.

Dit doen we meestal tijdens wandelsessies in het Mastbos te Breda. Daarnaast maak ik ook gebruik van mijn praktijkruimte in het centrum van Breda. Ik werk volgens de CSR Methode (Chronical Stress Reversal):

### CSR METHODE

Stap 1: stoppen roofbouw en bevorderen fysiek herstel.

Stap 2: bevorderen fysiek en mentaal herstel (zelfmanagement).

Stap 3: re-integratie (indien van toepassing).

Het coachtraject bestaat uit de volgende onderdelen:

- intakegesprek (vrijblijvend)
- nulmeting (vragenlijst)
- vaststellen coachuraag
- doel bepalen
- MBTI-test (optioneel)
- doel behalen
- eindmeting (vragenlijst)
- afronding

We starten met een intakegesprek en wisselen praktische en zakelijke informatie uit. Dit gesprek is kosteloos en vrijblijvend. Wanneer het klikt, gaan we van start met het coachtraject. Je vult bij aanvang een vragenlijst in. De uitslag fungeert als nulmeting en leidraad voor het eerste gesprek. Gemiddeld zal het gehele traject zes tot acht gesprekken duren, afhankelijk van jouw fysieke en mentale conditie. Het eerste gesprek duurt 1,5 uur. De daaropvolgende gesprekken duren 1 uur. Behalve de gesprekken krijg je ook opdrachten mee of laat ik je een MBTI-test maken die bijdraagt aan een completer zelfbeeld inclusief jouw talenten. Tussendoor ben ik per e-mail of telefonisch bereikbaar, wanneer je daar behoefte aan hebt.

### Tarief en overige informatie

Neem gerust contact met me op voor nadere informatie over mijn werkwijze of prijsafspraken.

Ik ben aangesloten bij de NOBCO, de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. Uiteraard is jouw privacy gewaarborgd en wordt er niets gecommuniceerd naar derden zonder jouw goedkeuring. Voor meer informatie verwijs ik je naar de ethische gedragscode van NOBCO.

Aangesloten bij:

