


“Rust in je hoofd, rust in je lijf”



Contactgegevens

Monnickendam
Noord-Holland, Nederland

-  Beweging Op Elk Niveau
-  06-40093007
-  info@bewegingopelkniveau.nl
-  kvk 36974455
-  <http://www.bewegingopelkniveau.nl>

Over mij

Hallo. Ik ben Esther.

Ik begeleid jou op een basic manier om uit de dagelijks sleur en ratrace te komen en weer echt te voelen wat jij nodig hebt.





Samen met mij ga je de natuur in, waar je eindelijk even niks “moet”. Met mijn klanten heb ik in totaal al honderden kilometers mogen wandelen en hardlopen. Verdriet, boosheid, angst en andere bagage hebben zij losgelaten in de natuur. Rust in het hoofd, acceptatie en positiviteit is hiervoor teruggekomen. Gebleken is dat coaching in de buitenlucht een buitengewoon effectieve aanpak is ter preventie en het terugdringen van ziekteverzuim bij bedrijven.

Het team:

Ik werk samen met een team gecertificeerde coaches. We vormen landelijke dekking zodat we door het hele land inzetbaar zijn, dus ook bij jou in de buurt !

Uiterlijk

Vrouw

-  Fulltime werkzaam als coach
-  Zorgt voor vervanging bij overmacht
-  KVK-geregistreerd
-  Uurtarief in overleg

Beoordeling



5 referenties

Specialismen

Trainingsonderwerpen

- Assertiviteit vaardigheden & grenzen stellen
- Burn-out
- Communicatie
- Persoonlijke ontwikkeling
- Stress
- Verzuim
- Zingeving

Trainingsmethoden

- ACT (Acceptance & Commitment Therapy)
- Dramadriehoek
- Kernkwaliteiten
- Logische niveaus
- Mindfulness
- NLP
- Oplossingsgericht coachen

Coacheschap

- Actiegericht
- Cognitief
- Communicatief
- Inspirerend
- Oplossingsgericht
- Positieve benadering
- Wandelen

Ervaring

Aantal jaren werkzaam : **6 jaar** (fulltime)

Opleidingen

- > Register Stress Interventie Expert, Happy Brain Clinics
- > Coachen 3.0, Bureau Bewezen effect
- > Coachingsvaardigheden, NCOI
- > Wandelcoaching, MFR NL
- > Verdiepingstrainingen coaching
- > Meulenberg Training & Coaching
- > Mindful Run instructeur, MFR NL
- > Mindful Walk, MFR NL
- > Train de Trainers, MFR NL

Talen

- Nederlands

Aangesloten bij

- Coaches
- Dertigers
- Eenoudergezin
- Hoog opgeleide professionals
- Managers
- Mannen
- Ondernemers
- Organisaties
- Samengesteld gezin
- Veertigers
- Vijftigers
- Vrouwen
- Zestig +