



Over mij

Weer trots op jezelf

"Hoe was je vrije dag?", vragen je collega's.

"Oh, lekker hoor", antwoord je automatisch. Maar voelde die vrije dag vol met boodschappen, huishoudelijke klussen, speelafspraken en lauwe thee wel zo vrij? Soms is het goed om even stil te staan. Is dit wat ik wil? Vraag jij je dat de laatste tijd regelmatig af? Dan is het tijd om mijn hulp in te schakelen! Als vitaliteitscoach help ik mensen die de balans kwijt zijn. Door middel van persoonlijke coaching en praktische tips zorgen we er samen voor dat je weer plezier krijgt, minder stress ervaart en meer aandacht voor jezelf hebt. Kortom: bewuster leeft.

Mijn missie is geslaagd als jij na onze gesprekken weer trots bent op jezelf. Dat je weer bent wie je écht wilt zijn.

Uiterlijk

Vrouw | Leeftijd 42 jaar

 Parttime werkzaam als coach

 Uurtarief in overleg

Beoordeling



0 referenties

Specialismen

Trainingsonderwerpen

- Burn-out
- Gezondheid
- Kwaliteit van het leven
- Re-integratie
- Stress

Trainingsmethoden

- Kernkwaliteiten
- Mindfulness
- Mindset
- NLP
- Oplossingsgericht coachen

Coacheschap

- Coaching met spellen
- Inspirerend
- Oplossingsgericht
- Positieve benadering
- Wandelen

Ervaring

Aantal jaren werkzaam : **8 jaar** (parttime)

Opleidingen

- HBO Organisatie, Verandering en Coaching
- HBO Vitaliteitscoach
- Mindful Run Instructeur
- Mindful Run Wandelcoach

Talen

- Nederlands

Aangesloten bij

- Dertigers
- Managers
- Mannen
- Organisaties
- Twintigers
- Veertigers
- Vijftigers
- Vrouwen

Contactgegevens

Berkel en Rodenrijs
Zuid-Holland, Nederland



kvk