

# KEUZES MAKEN

*in 7 stappen*



*Mijn naam is Tamara Spitters, leuk om kennis te maken!*

*Samen met onze trainers en coaches zetten we ons dagelijks in om mensen outdoor in beweging te brengen en te coachen. Lekker je hoofd leeg te maken!*

*Je hebt stap 1 gezet ; oriëntatie en bewustwording. Wil je tips of een kennismaking plannen? Meld je direct aan via de website!*

***Bewegen is kracht!***

In deze tijd loopt iedereen er tegenaan: we moeten de hele dag door keuzes maken. Door drukte, stress of andere klachten kun je in een cirkel terechtkomen waardoor je niet persé keuzes maakt die je verder helpen. Spanning en stress is een signaal van het lichaam dat je uit je comfortzone bent. Dat er geen evenwicht is tussen je taaklast en wat je kunt dragen. Dat iets in je leven niet goed past bij wie je bent of wat je belangrijk vindt. Het is steeds een teken dat er iets moet veranderen.

## Hulp!

Soms kun je hier hulp bij gebruiken. In Nederland zien we hulp vragen vaak als een teken van zwakte. Wij zien de hulpvraag of mensen met spanningsklachten niet als probleemgeval, maar als gezonde mensen die een normale reactie vertonen op een ongezonde druk, vaak gecombineerd met een stressverhogende manier van denken (piekeren).

Stress, overspannenheid of burn-out hoeven er niet toe te leiden dat je lange tijd niet kunt werken. Hoe moe en moedeloos je nu misschien voelt; onze ervaring leert dat mensen al vrij snel weer (geheel of gedeeltelijk) en met plezier aan de slag kunnen. Onderzoek leert dat op een verantwoord moment weer aan het werk gaan, bijdraagt aan herstel.



*Bewegen is kracht!*

## Hoe kom je nou tot krachtige keuzes maken die bijdragen aan jouw toekomst?

Wij bieden 7 stappen aan die jou hierbij helpen. Bij elke stap beantwoord je een aantal vragen waaruit jouw eigen plan en traject ontstaat. Elke stap wordt ondersteund door verschillende opdrachten en hulpmiddelen, alle afhankelijk van jouw plan. Samen werken we naar een effectief resultaat zodat jij leert om keuzes te maken voor jezelf.

## Hoe ziet het stappenplan eruit?

### Stap 1: Oriëntatie en bewustwording

- *Wat verwacht je?*
- *Wat wil je bereiken?*
- *Wat houdt de coaching in?*
- *Is het vertrouwelijk?*

### Stap 2: Analyse van (stress)klachten en (stress)bronnen onderzoeken

- Ziek thuis of (deels) aan het werk?
- Welke klachten ervaar je?
- Bezoek je een arts?
- Wat zijn de stressbronnen?
- Wat zijn energiegevers?

### Stap 3: Herstellen van energie en fysieke conditie

- Verbeteren van:
  - o Rust
  - o Ontspanning
  - o Slaap
  - o Voeding
  - o Beweging
  - o Leefgewoonten

### Stap 4: Omgaan met stress en emoties

- Hoe ga ik beter om met stress?
- Hoe leer ik minder te piekeren?
- Hoe ga ik om met boosheid, angst, verdriet?

### Stap 5: Versterken van competenties

- Hoe leer ik plannen en organiseren?
- Hoe leer ik 'nee' zeggen?

*Bewegen is kracht!*



- Hoe leer ik grenzen bewaken?
- Hoe versterk ik mijn zelfvertrouwen?
- Wie ben ik en wat zijn mijn waarden?
- Wat wil ik in mijn leven?
- Wat kan ik en waar heb ik kennis van?

### **Stap 6: Match met sociale omgeving en werk**

- Wie zijn mijn energie gevende en wie zijn mijn energievretende sociale contacten?
- Waar ervaar ik conflicten?
- Blijf ik op mijn werk of ga ik weg?
- Welke functie ga ik uitvoeren?

### **Stap 7 Kracht en zelfvertrouwen, werkhervatting, terugvalpreventie en follow-up**

- Hoe ga ik mezelf voorbereiden?
- Met wie moet/kan ik praten?
- Wat wil ik veranderen op het werk?
- Welke hulp wil ik voor mijn kracht en zelfvertrouwen?
- Hoe kan ik een terugval voorkomen?

## **Wat doen wij precies?**

Wij bieden beweging en coaching voor verminderen van klachten. Daarnaast zetten wij ons in ter ondersteuning van, bij preventie of mentaal herstel. Ons plan is gericht op mensen die op een gezonde, gebalanceerde manier het beste uit zichzelf willen halen.

Spanning en stress is een signaal van het lichaam dat je uit je comfortzone bent. Dat er geen evenwicht is tussen je taaklast en wat je kunt dragen. Dat iets in je leven niet goed past bij wie je bent of wat je belangrijk vindt. Het is steeds een teken dat er iets moet veranderen.

Stress, overspannenheid of burn-out hoeven er niet toe te leiden dat je lange tijd niet kunt werken. Hoe moe en moedeloos je nu misschien voelt; onze ervaring leert dat mensen al vrij snel weer (geheel of gedeeltelijk) en met plezier aan de slag kunnen. Onderzoek leert dat op een verantwoord moment weer aan het werk gaan, bijdraagt aan herstel.



***Bewegen is kracht!***

## Wij bieden:

- Persoonlijke outdoor coaching; kennismaking en vervolg consult (€108,90)
- Bedrijven outdoor coaching; kennismaking en vervolg consult (€151,25)
- DISC- persoonlijkheidsanalyse inclusief gesprek (€242,00)
  - o 1<sup>e</sup> vervolggesprek (€84,70)
- Reset jezelf reis; 5 dagen coaching reis incl. 3 extra gesprekken die je voor of na de reis in kan zetten (€1250,00)

Een traject begint vanaf 544,50 voor 5 uur coaching. De kosten kunnen gedeeltelijk worden vergoed door je zorgverzekering, dus bekijk onze opties goed!

## Afspraak

Heeft onze aanpak jou geprikkeld en wil je meer weten? Wij helpen je graag verder! Plan een afspraak in en kom gerust langs, dan bekijken we samen jouw opties.



*Bewegen is kracht!*