



COACHING HELPT JE TE ONTDEKKEN WAT JE EIGENLIJK WILT EN KUNT

In coaching staat het ontwikkelen van je eigen mogelijkheden centraal. Om je te kunnen ontwikkelen is inzicht nodig: inzicht in je situatie, inzicht in anderen, maar vooral inzicht in jezelf. Inzicht krijg je door in gesprek te zijn, te experimenteren en te ervaren. Hierdoor ga je anders denken, voelen en handelen. Coaching is voor alle leeftijden.

COACHING

Coaching vindt plaats in het persoonlijke contact. Vragen stellen, feedback, ervaren, experimenteren en oefenen spelen in coaching een belangrijke rol. De coach kan in overleg met jou muziek of beeldende werkvormen inzetten om je proces te stimuleren of te verdiepen. Door de begeleiding ontstaat ruimte voor nieuwe energie, ontspanning, rust, plezier, enthousiasme, creativiteit, motivatie, doorzettingsvermogen en doelgerichtheid.



INITIATIEF

Je kunt op eigen initiatief bij een coach terecht. Soms adviseert bijvoorbeeld het Maatschappelijk Werk je om je te laten coachen. Coaching vindt ook plaats op verzoek van of in overleg met je werkgever.

WANNEER COACHING

Wanneer je niet goed weet wat je wilt of kunt; wanneer je ontwikkelingsvragen hebt op het gebied van leren, werken, privé-situaties of combinaties daarvan; bij stress, overspannenheid of herstel van burnout; wanneer je je inzicht in bepaalde situaties wilt vergroten of wanneer je wilt leren anders met bepaalde situaties om te gaan.

VERGOEDING

Wanneer er sprake is van werkgerelateerde vragen, kun je een beroep doen op je werkgever. Ook kun je informeren bij de belastingdienst of coaching aftrekbaar is van de belasting. Verder kun je bij je zorgverzekeraar informeren of coaching vergoed wordt. Coaching kan vergoed worden uit het PGB.

MEER WETEN

Voor meer informatie of advies kun je contact opnemen en vrijblijvend kennismaken.

SONJA AALBERS
Kristalstoep 50
9403 RZ Assen

TELEFOON
06 107 420 60

EMAIL
sonja@aalbers.nu

WEB
www.aalbers.nu