



Weer met plezier
naar je werk



Soulide Coaching

Coaching bij stressklachten en loopbaanvragen

Zit je niet lekker in je vel? Wil je uitzoeken hoe je beter kunt omgaan met werkdruk en andere stressbronnen. Vraag je je af of je huidige baan wel bij je past. Of ben je op zoek naar nieuwe kansen. Samen verkennen we de oorzaken van jouw stress, je drijfveren, kwaliteiten en ontwikkelingskansen. Mogelijk ga je opnieuw keuzes maken. Ik elk geval leer je anders omgaan met dat tegen zit.

We spreken, samen met je werkgever, een aantal coachingsessies af waarin verschillende werkvormen aan bod komen, afhankelijk van je vraag en wat bij jou past.

We kunnen ook tools inzetten die je dieper inzicht geven en ondersteunen in het anders omgaan met je situatie:

ODC Drijfveren meting

Deze meting geeft inzicht in jouw valkuilen en ontwikkelkansen. De meting start met het invullen van een online test, gevolgd door een analyse en feedbacksessie.

HRV meting

Deze analyse brengt in beeld hoe het is gesteld met je stress en je herstellniveau. De meting vindt plaats door middel van een klein metertje dat je drie à vier dagen op je lichaam draagt.

Cursus 'Beter in je vel'

Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met een ervaren yogadocent en bestaat uit 4 bijeenkomsten om de 14 dagen. Je krijgt inzicht in je eigen overtuigingen en gedrag en leert adem- en yogaoefeningen die je ook thuis en op je werk kunt gebruiken.

Meer info: www.soulide.nl