

Praktische hulp voor een goede balans in je leven

dynamiek
IN PRAKTIJK

PRAKTIJK VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

HOE WORD IK ASSERTIEVER? • HOE ZORG IK VOOR EEN GOEDE BALANS TUSSEN WERK EN VRIJE TIJD? • WAAR KOMT DIE ONRUST TOCH VANDAAN? • HOE MAAK IK DE JUISTE KEUZE? • HOE VOORKOM IK TERUGKERENDE CONFLICTEN, PRIVÉ OF OP HET WERK? • HOE VOORKOM IK OVERMATIGE STRESS EN GESPANNENHEID? • IK WIL EEN ANDERE BAAN, MAAR VIND HET LASTIG OM EEN STAP TE ZETTEN.

Leer jezelf kennen en kom weer in balans

Veel of teveel ballen in de lucht?

Werk, kinderen, relatie, familie, vrienden, sport, sociale druk. Je houdt (te) veel ballen hoog. Om je heen schijnt iedereen dat allemaal makkelijk af te gaan, maar is dat echt zo? Jouw balans lijkt in ieder geval soms ver te zoeken. "Kan ik dit veranderen en weer in balans komen?" Ja, dat kan! Ga met jezelf aan de slag. Dat is best spannend, maar zo ontzettend de moeite waard. Wat is er nou mooier dan dat je gewoon jezelf kunt zijn?

Persoonlijke ontwikkeling

Je wilt jezelf ontwikkelen, inzicht krijgen in je eigen identiteit, in je sterke en zwakke kanten, je interesses en ambities. Misschien wil je wel een nieuwe baan, op wereldreis, een studie gaan doen, een eigen zaak opzetten of misschien wil je het roer wel helemaal omgooien. Je hebt dromen en wensen en verlangens, alleen het blijven dromen als je geen stap zet. En dan is het heel fijn als je hier met iemand over kunt sparren. Want vaak is het zo dat je krachtiger bent dan je denkt.

Wij helpen je graag om jou in je kracht te zetten, een beter inzicht te krijgen in jezelf en weer goed in balans te komen. Wij reiken hierbij praktische handvatten aan die jij in het hier en nu direct kunt toepassen.

Kan persoonlijke coaching mij helpen?

Laten we eerst even kennis maken. Gewoon een kort gesprekje om samen te kijken of er een klik is en of wij iets voor jou kunnen betekenen. Dit is natuurlijk geheel vrijblijvend.

Coaching sessies

"Zit ik dan gelijk vast aan een heel traject?" Nee hoor, er zijn verschillende mogelijkheden. In de eerste sessie leren we elkaar beter kennen en onderzoeken we jouw hulpvraag en analyseren we samen waar jouw knelpunten en krachten liggen. Soms kunnen we er gelijk tijdens de eerste sessie mee aan de slag en is dat voldoende en soms is het fijner

Wat heb jij nodig om die stap te kunnen maken?

én beter om een traject aan te gaan. Dit alles is maatwerk en altijd in overleg. Zo is vooraf duidelijk hoe jouw ontwikkelingsproces vorm krijgt.

Spiegelreflectiesessie

Iedereen heeft wel eens de behoefte om zijn hoofd te ordenen. Een spiegelreflectiesessie is een éénmalige boost om de zaken weer op een rijtje te zetten en wat rust te creëren in je hoofd. Het is fijn als iemand je een spiegel voorhoudt en je laat zien wat je allemaal in je mars hebt.

Workshops

Naast persoonlijke coaching organiseren wij ook leuke workshops. Een persoonlijke workshop, zoals het 'Dromenvangen' of samen met anderen, zoals onze 'Theekransjes', een ochtend voor moeders, waar we creatief aan de slag gaan en tussendoor praten over dat wat ons bezig houdt.



Kom op tijd in actie!

Soms zit je niet helemaal lekker in je vel. En dan kan het maar zo zijn dat je in een neerwaartse spiraal komt met kans op overspannenheid, een burn-out of lichamelijke klachten. Vaak zie je dit zelf al aankomen en merk je dat de situatie niet vanzelf verandert. Het mooie van coaching is dat je er op elk moment mee kunt starten. Je hoeft niet eerst in de knoei te zitten. Sterker nog, het is veel beter als je dit voor bent.

Vergoeding werkgever

Jezelf persoonlijk ontwikkelen, beter in balans komen, je persoonlijke effectiviteit vergroten of beter kunnen omgaan met je (werk)omgeving. Jouw persoonlijke ontwikkeling is niet alleen waardevol voor jezelf, maar ook voor jouw werkgever! Vaak kan een werkgever dit traject vergoeden vanuit bijvoorbeeld een budget opleiding en ontwikkeling. Vraag jouw werkgever hiernaar!

Voorkomen is fijner dan genezen!



Antonnet B acker, Psychodynamisch Coach

Meer informatie en contact

We hebben een mooie website waar je veel uitgebreide informatie kunt vinden over onze diensten, kosten en data voor bijvoorbeeld inloopochtenden en workshops:

www.dynamiekinpraktijk.nl

Ik hoop je gauw te ontmoeten!

Boomkamp 5
7461 AW Rijssen
06-11053507
info@dynamiekinpraktijk.nl
www.dynamiekinpraktijk.nl

dynamiek

IN PRAKTIJK