



Loop je mee?

Op stap met wandelcoach Monika Hoogenbosch

Woon je in de buurt van Vlaardingen en of Schiedam, hou je van wandelen in de natuur en ben je op zoek naar een coach die bij je past, dan kan het zomaar zijn dat wij een goede klik zullen hebben en wij daardoor letterlijk een succesvol coachtraject kunnen doorlopen!

Coaching is gericht op het jezelf terugvinden en leren hoe je dicht bij jezelf kan blijven. Samen kunnen we daarom onderzoeken welk doel je wilt bereiken. Wat daarvoor nodig is. En welke tools uit mijn 'gereedschapskist' met methoden de juiste voor jou zijn om een succesvol coachtraject te doorlopen. Ik werk resultaatgericht, hou van buiten wandelen, ben authentiek en zal je helpen de antwoorden op je coachvraag te vinden. Realiseer daarmee je zelfgekozen doel. Zo zijn er tal van zaken in je leven die je misschien dwars zitten. Dingen die niet lekker lopen, zaken waarvan je voelt dat het anders mag, anders kan, anders moet. Maar hoe? Ben je gemotiveerd om hiermee aan de slag te gaan? Gun jezelf die stap, máák die stap!

Een individueel coachtraject bestaat uit vier coachsessies tijdens wandelingen van ongeveer anderhalf uur en daar is al mijn aandacht bij jou en jouw verhaal. Ik werk met diverse coaching methoden. Zo help ik je te achterhalen wat jouw overtuigingen zijn en of deze helpend zijn om te komen waar je naar toe wil. Op verschillende manieren ontdek je welke gedachten verantwoordelijk zijn voor je gedrag en of dat gedrag (nog steeds) bij je overtuigingen past. Je bent nog altijd Baas in eigen Brein.

Aanmelden:
herstelacademie@ggz-delfland.nl

Monika zal dan contact
opnemen

Deelname is gratis