

De Themawandeling – Individueel coachtraject

Wandelcoachtraject voor medewerkers met uiteenlopende persoonlijke of werkgerelateerde vraagstukken, zoals assertiviteit, leiderschap of verwerking.

In de natuur werken we aan zelfinzicht, het maken van passende keuzes en de gewenste ontwikkeling. Met praktische oefeningen stimuleren we zelfredzaamheid en gedragsverandering.

Stressklachten komen vaak onbewust voor en veroorzaken functioneringsproblemen. Daarom controleren we met een stress quickscan of stress een rol speelt. Zo nodig voegen we stressreductie toe.

Inhoud

- 8 sessies individuele wandelcoaching (landelijke dekking)
- Gevalideerde stress quickscan
- Nazorgprogramma met 6 maanden e-learning Mentale Fitheid

Kenmerken

- Snelheid: binnen 1 week starten, looptijd gemiddeld 3 maanden
- Deskundig: ervaren psychologen en HBO-coaches
- Overheid erkend zorgaanbieder met registraties Vektis, SCAG en ABvC

Voor medewerkers die meer uit zichzelf willen halen

