

Startgroep coaching

Voor wie?

Misschien ken je het wel; je voelt je af en toe somber of angstig. Of jij ervaart regelmatig stress? Loop je ondanks al je inspanningen soms vast met huiswerk, het aangeven van grenzen of het ondernemen van leuke dingen? Dan is deze groep misschien wel wat voor jou! Deze groep is voor iedereen die graag op een laagdrempelige manier zou willen weten hoe hiermee om te gaan.

Wat is het?

Tijdens een aantal bijeenkomsten krijg je handvatten om te onderzoeken wat voor jou belangrijk is in het leven. Daarnaast leer wat het nut is van emoties en hoe je kan oefenen die bij jezelf te herkennen en wat je kan doen om er mee te dealen. Ook wordt er gekeken naar hoe je op een andere manier naar lastige situaties kan kijken en welke mensen om je heen je kunnen ondersteunen.

Data en tijden

Een bijeenkomst duurt een uur en de data worden gauw bekend gemaakt.

Aanmelden

Aanmelden kan via de mentor.



Groetjes,

Sarie Heemskerk, beeldend therapeut

Janna op den Kelder, orthopedagoog