

prezens

Hoe houd je het hoofd koel?

Coaching in Coronatijd

ggz
ingeest
samen
op eigen
wijze

Hoe houd je het hoofd koel?



Roept Corona angst of somberheid op? Zorgt het voor eenzaamheid of (financiële) stress? Slaapt u slecht? Ontstaan er ruzies in huis of verveelt u zich?

Laat u coachen!

Corona heeft ieders wereld op zijn kop gezet. Wilt u leren hoe u hiermee om kunt gaan en wat u kunt doen als de spanning, angst of somberheid u teveel wordt?

In 1 tot 3 coachingsgesprekken leert u hoe u kunt omgaan met de huidige situatie. En wat u kunt doen om de rust te bewaren en deze periode zo goed mogelijk door te komen.

Coaching op afstand

In maximaal 3 gesprekken bespreekt u uw klachten met een van onze deskundige coaches. U krijgt tips om om te gaan met deze stressvolle situatie en de klachten die hierbij horen. U krijgt informatie en leert hoe u beter voor uzelf kunt zorgen. U krijgt ook opdrachten om te doen. Deze geven u handvatten om u staande te houden in deze uitzonderlijke situatie. Het maakt niet uit of u voordat Corona in Nederland kwam al klachten had, of dat deze door Corona zijn ontstaan.

Telefoon, beeldbellen en/of onlinemodules

Voor de coachingsgesprekken maken we gebruik van telefoon en beeldbellen. Eventueel aangevuld met een onlinemodule.

U heeft geen verwijzing nodig en er zijn geen kosten aan verbonden.

Mail of bel voor een afspraak naar Prezens.

E preventie@prezens.nl

T 088 788 5015