

## P E R S O O N L I J K E C O A C H I N G

U kent dat wel: soms kom je op een punt waarbij je je afvraagt welke richting je op moet gaan. Ga je door in het oude stramien of ben je toe aan een wending in je carrière of persoonlijk leven. Twijfels over: Doe ik het goed? Voel ik me prettig? Hou ik dit nog vol? Hoe vind ik de juiste balans? Allemaal zeer begrijpelijke en menselijke vragen die vrijwel iedereen vroeg of laat zichzelf stelt.

En waar ga je dan heen met dergelijke vragen? Partner, vrienden, familie en/of collega's kunnen daarbij niet altijd de helpende hand bieden. En soms wil je dat ook helemaal niet aan hen vertellen. Je hebt eigenlijk behoefte aan een luisterend oor, een professioneel advies, goede individuele begeleiding en vooral discretie. Dat is precies wat Kranenburg Healthmanagement & Coaching (KH&C) u biedt!

### Werkwijze

Als u behoefte hebt aan persoonlijke coaching en de visie van KH&C u aanspreekt dan nodigen wij u graag uit voor een oriënterend gesprek. Tijdens deze intake krijgt u alle gelegenheid om uw persoonlijke wensen en ideeën, vragen en problemen aan te geven. Daar waar mogelijk zullen ook eventuele oplossingen besproken worden en vooral wat KH&C daarbij concreet voor u kan betekenen. Dat kan variëren van enkele persoonlijke gesprekken tot en met intensieve training en begeleiding, zo nodig op verschillend professioneel terrein. U en uw eigen specifieke omstandigheden bepalen zelf de koers, dus bij KH&C geen keurslijf!

Deze eerste kennismaking is geheel *gratis*!

Als we alles op een rij gezet hebben en u kiest voor persoonlijke coaching van KH&C gaan we verder als volgt te werk:

- u krijgt van ons een samenvatting van de intake met daarbij
- een concreet plan van aanpak, met een duidelijke tijdsplan, dus geen open einde!
- een helder overzicht van het door u gewenste individuele coachingstraject, inclusief kostenplaatje

### Wanneer heb je het meeste baat bij persoonlijke coaching

- voor het (her)vinden van je persoonlijke balans
- bij dreigende burn-out
- bij gebrek aan vitaliteit
- bij twijfels over je persoonlijke koers
- als je toe bent aan een carrièreswitch
- als je een eigen bedrijf wilt starten, maar niet weet hoe

### Doelen

- een optimale gezonde leefstijl
- concreet maken van je persoonlijke wensen en idealen
- fit en vitaal functioneren

