MENTAL COACHING

CENTRAAL NETWERK ZORG
Cenzo



PERSOONLIJKE GROEI OP MAAT

Coaching, iets voor jou?

Ervaar je stress, spanning of druk op je werk, privé of in je relaties? Heb je hier last van en wil je hiermee aan de slag? Dan biedt ondersteuning van een mental coach je de mogelijkheid om hierin concrete stappen te zetten. Na het traject ben je meer in balans, kan je beter omgaan met stress, spanning en (werk)druk en heb je de regie weer in eigen handen.

Je kunt vertrouwen op één van onze coaches in jouw buurt, die altijd zeer ervaren en gekwalificeerd zijn en jou helpen en uitdagen in het formuleren en bereiken van jouw persoonlijke doelen.

Zij bieden diverse praktische tools en oefeningen die bij jouw situatie aansluiten. Met hun beide-benen-op-de-grond benadering helpen ze je stappen te zetten, waardoor je energieker en (veer)krachtiger verder kan.

- ✓ **ERVAREN EN GEKWALIFICEERDE COACHES**
- ✓ **SNEL STARTEN, OVERAL IN NEDERLAND**
- ✓ **EXPERT IN FACE-TO-FACE MENTAL COACHING**
  GEMIDDELD GEWAARDEERD MET EEN 8,7

DOORBREEK PATRONEN

WAT IS DE BASIS VAN COACHING?

Bij coaching gaan we er vanuit dat alle antwoorden in jezelf aanwezig zijn. Door je de juiste vragen te stellen en te spiegelen helpt de coach je je eigen antwoorden te vinden. Hierbij is het erg behulpzaam om patronen te leren zien van je eigen denken en gedrag. Hierin helpt de coach je een breder zelfinzicht te krijgen waardoor er nieuwe mogelijkheden ontstaan. Door het bieden van een kader van zelfonderzoek leer je jezelf de juiste vragen te stellen om je doelen te bereiken. Voor meer informatie over wat coaching is, inclusief een voorbeeld: bekijk deze video

www.cenzo.nl/coaching

WERKVORM

We starten met een intakegesprek inclusief persoonlijk CHAP®-Geluksrapport, gevolgd door een traject op maat van gemiddeld 6 sessies, verspreid over meerdere maanden. Wij coachen bij jou op de werklocatie. Wanneer dit niet mogelijk is of je wilt dat zelf liever niet, regelt de coach een externe locatie bij jou in de omgeving. Er is zo altijd een coach in de buurt.

DOOR WIE?

De coaching wordt verzorgd door één van de mental coaches van OEEC (partner van Cenzo). Zij zijn ervaren en gecertificeerd volgens de hoogste standaarden.

Wil jij aan de slag met een mental coach? Meld je aan via je werkgever of informeer voor de mogelijkheden bij Cenzo via projectadministratie@cenzo.nl of bel 020 - 344 50 46.
Voor meer informatie bezoek www.cenzo.nl.

OEEC
Open en Eerlijk Coaching