

prezens

Hoe houd je het hoofd koel?

Coaching in Euronatijd

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? Slaap je slecht? Ontstaan er ruzies in huis of verveel je je?

Laat je coachen!

Corona heeft de wereld op zijn kop gezet. Online lessen, thuis werken of niet meer werken, geen feestjes meer en je kan ook niet meer uitgaan. Wil je leren hoe je hiermee om kunt gaan en wat je kunt doen als de spanning, angst of somberheid je teveel wordt? In 1 tot 3 coachingsgesprekken leer je hoe je kunt omgaan met de huidige situatie. En wat je kunt doen om de rust te bewaren en deze periode zo goed mogelijk door te komen.

Coaching op afstand

In maximaal 3 gesprekken bespreek je je klachten met een van onze deskundige coaches. Je krijgt tips om om te gaan met deze stressvolle situatie en de klachten die hierbij horen. Je krijgt informatie en leert hoe je beter voor jezelf kunt zorgen. Je krijgt ook opdrachten om te doen. Deze geven je handvatten om je staande te houden in deze uitzonderlijke situatie. Het maakt niet uit of je 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.

Je hebt 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