



Coaching persoonlijke ontwikkeling

Doorbreek je patronen

Als coach/trainer help ik graag mensen die vastlopen om het anders te gaan doen. Ik combineer graag alle tools die ik ken/heb om jou daarbij te helpen. Het kan zijn dat je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt in je leven, je relaties, je werk en je nu echt een verandering wenst. We gaan kijken naar jouw invloed op de situatie en hoe jij je gedrag kan veranderen of andere keuzes kan maken die beter bij jou passen en beter zijn voor jouw welzijn.



Aan wat voor dingen kan ik dan werken in coaching?

Het kan zijn dat je nooit nee durft te zeggen en een enorme pleaser bent
Het kan zijn dat je in relaties bij de eerste hobbel weer vertrekt
Het kan zijn dat je snel boos wordt als het niet gaat zoals je wilt
Het kan zijn dat je heel moe bent en eigenlijk niet weet waarom
Het kan zijn dat je tegen een burn-out aan zit of je depressief voelt
Het kan van alles zijn, wat jou weg houdt van een energiek en authentiek leven.

Ik help je graag om daar stappen in te zetten.



Dit kan zijn door gevoelsgerichte oefeningen, ACT, opstellingswerk, geweldloze communicatie, werken met delen, mindfulness, provocatief coachen etc.

We kijken wat er op dat moment het beste bij jou past en jou het snelste en beste vooruit kan helpen.

Als coach sta ik naast je en onderzoeken we samen jouw hulpvraag.

Je mag altijd een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek aanvragen

Voor meer informatie, vragen of aanmelding kun je contact opnemen met:

Ellen Kerssemakers
ellen@hetlevensatelier.nl
06-20229591

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493-670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl