

# Coaching bij (werk)Stress

## Wanneer?

Ben je een professional en had je last van grote stress op het werk en ben je als gevolg daarvan uitgevallen Of bang dat je gaat uitvallen? Behoeftte aan meer energie? Zoek je balans in werk en leven om de stress van alledag de baas te kunnen? Werken is soms topsport. Werkstress is stress door of in je werksituatie. De stress hoeft niet veroorzaakt te worden door je werksituatie alleen. Ook de combinatie van hoge belasting op je werk met belasting in je privéleven kunnen voor stressklachten zorgen. Coaching kan je helpen inzicht te krijgen in wat er nodig is om te herstellen en hoe je bewust kunt kiezen om chronische stress te voorkomen. Terug in balans genieten van werk en leven!

## Visie & Werkwijze

Als coach geloof ik in ieders kracht en help deze in te zetten of te herontdekken. Coachen richt zich op leren-leren en op leren (te) doen. Bij (werk)stress is het daarom goed te weten hoe stress ontstaat en wanneer je deze als negatieve stress kunt beschrijven. Hoe deze stress letterlijk in je lijf gaat zitten en wat je kunt doen om daar verandering in aan te brengen. Mijn uitgangspunt is altijd; Welke bijdrage kan ik leveren om niet meer nodig te zijn? Zodat je zelf vol vertrouwen, effectief verder kunt.

Werkstress & Burnout Coaching biedt je inzicht en praktische tools om de weer te genieten van werk en leven!

## DE SLEUTEL(S) NAAR BALANS EN WERKPLEZIER!

Tijdens een gratis oriëntatiegesprek maken we kennis en bespreken we welke resultaten je wilt gaan behalen en geef ik uitleg over mijn werkwijze.

Een traject duurt meestal 8 bijeenkomsten.

Gemiddeld wordt er om de 2 weken een bijeenkomst gepland.

Gesprekken zijn 100% vertrouwelijk.

## Wie ben ik?

Mijn naam is Manon Witteveen en sinds 2007 werkzaam als zelfstandig Erkend Coach.

In wat ik doe ben ik pragmatisch, no-nonsense, verbindend, creatief en concreet. Ik geloof in het verbinden van werkplezier en persoonlijke kracht met als resultaat vertrouwen en effectiviteit.

Mijn motto **Helder Samenwerken** als katalysator van het proces.

## BETER FUNCTIONEREN

Coaching heeft positieve effecten op het functioneren van medewerkers en daarmee de mate waarin zij in staat zijn bedrijfsdoelstellingen te realiseren.

## VERZUIMPREVENTIE

Investeren in coaching en begeleiding zorgt voor medewerkers in balans en voorkomt verzuim.

Wil je meer weten?

Bel of mail me.

Manon Witteveen

[info@sourceconsult.nl](mailto:info@sourceconsult.nl)

06 55 333 282

