

Akasha-coaching

Duur en kosten van de begeleiding

De duur en de kosten van het begeleidingstraject zijn afhankelijk van de aard van uw hulpvraag.

Het aantal sessies varieert gewoonlijk tussen de vier en de acht en duurt één tot anderhalf uur. De aard van de problematiek speelt hierbij een rol maar ook uw betrokkenheid en inzet.

In een vrijblijvend intakegesprek kunnen we de mogelijkheden bespreken.

Veel zorgverzekeraars verstrekken een vergoeding voor de behandeling. Ook de werkgever, het persoonsgebonden budget en de belastingaftrek kunnen mogelijkheden zijn voor een tegemoetkoming in de kosten.

Akasha-coaching

Kwaliteit van de begeleiding

U wordt op professionele wijze begeleid op basis van vertrouwen en dit bevordert het herstel en de balans van u als mens.

Door middel van gestelde kwaliteitseisen, toelatingsregistratie, reguliere medische kennis en permanente bijscholing wordt de kwaliteit van counselen gewaarborgd.

Lid van Vereniging Integrale Vitaliteitskunde (VIV).

Sonia den Toonder
Van Randwijckstraat 30
4401 KM Yerseke
tel: 06-22366811 of 0113-403099

E-mail: info@akasha-coaching.nl
site: www.akasha-coaching.nl
Bankrekeningnummer: 1463.47.706
K.v.K. nummer: 20142160

Akasha-coaching

Vitaliteit
Gezondheid



Persoonlijk

Preventief

Professioneel

Akasha-coaching begeleidt bij

- stress
- hyperventilatie
- overspannenheid
- dreigende burnout
- rouw en verlies
- relatieproblemen
- problemen op het werk of in de privésfeer gelegen

Akasha-coaching

Wat is Coachen?

Coachen is het begeleiden van een persoon of groep zodat men het beste uit zichzelf kan halen ten aanzien van één of meer gestelde doelen. Het is een kortdurende vorm van begeleiden, waarbij de cliënt bijvoorbeeld verantwoordelijkheidbesef en zelfbewustzijn ontwikkelt.

Elk coachingstraject begint met een intakegesprek. Het intakegesprek verkent de mogelijkheden voor coaching tussen coach en cliënt.

Besproken worden in elk geval:

- verwachtingen ten aanzien van coaching
- de doelstelling van het coachingstraject
- de persoonlijke verhouding
- de tijdsinvestering
- overige inspanningen van de betrokken partijen
- de locatie waar gewerkt zal worden
- de kosten
- het aantal gesprekken en de frequentie
- de wijze van werken

Mijn kernwaarden als coach zijn; wederzijds respect, empathie en vertrouwen.

Neem vrijblijvend contact op, stel uw vraag of maak een afspraak voor een intakegesprek.

Uw reactie is welkom.

Wanneer?

Iedereen is anders, zo ook de klachten, echter de boodschap is helder, even een pas op de plaats maken en aandacht geven aan de ongewenste situatie. Voor iedereen die stress ervaart en het gevoel heeft dat alles teveel is, is counseling geschikt.

Herkent u zichzelf in één van de volgende situaties dan kan Akasha-coaching voor u uitkomst bieden.

- Stress
- Overspannenheid
- Dreigende burnout
- Hyperventilatie
- Emotionele problemen
- Chronische vermoeidheid
- Relatieproblemen
- Vage lichamelijke klachten
- Levensvragen en zingeving

In de praktijk?

In gesprekken en met behulp van oefeningen onderzoek ik het probleem samen met u. In de sessie worden de volgende fasen onderscheiden:

- Het scheppen van een vertrouwensrelatie en de hulpvraag vaststellen
- Het proces in gang zetten om uzelf inzicht te laten verkrijgen in het eigen functioneren en eigen mogelijkheden
- Stimuleren en motiveren tot het maken van stappen in de verdere groei en ontwikkeling en het bereikte resultaat ankeren
- Toepassen van de inzichten in het dagelijkse leven en werk.
- Nazorg (6 weken)

Bij mijn werkwijze houd ik mij aan de richtlijnen van de wet bescherming persoonsgegevens. Waardoor gegevens zorgvuldig worden gebruikt en beveiligd zodat de privacy van mijn cliënten gewaarborgd blijft.