

# Coaching bij stress en burn-out



Voor medewerkers die uit balans zijn geraakt en hun werk niet meer goed kunnen uitvoeren biedt Corine Vernooij een persoonsgerichte begeleiding aan. Deze richt zich op blijvende gedragsverandering door het werken aan disfunctionele patronen die aan de basis liggen van de klachten.

## Doelen

Corine Vernooij biedt begeleiding gericht op:

- Het krijgen van meer energie
- Beter kunnen omgaan met stress
- Het voorkomen of verminderen van spanningsklachten
- Herstel na overspanning of burn-out
- Begeleiding en re-integratie naar werk
- Een betere kwaliteit van leven en meer voldoening in het werk

## Aanpak

In de coaching van Corine staat een persoonsgerichte en ervaringsgerichte aanpak centraal. Er wordt gewerkt met diverse creatieve en lichaamsgerichte interventies.

Bij aanvang brengen we in kaart waaraan gewerkt gaat worden, dit koppelen we aan een gefaseerd begeleidingsplan. Indien wenselijk wordt de leidinggevende/werkgever hierbij betrokken.

## Het traject

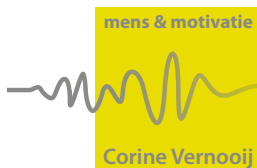
Het coachingstraject omvat 5-10 bijeenkomsten van 1 uur. De coachingspraktijk is in Leersum. Online coaching is ook mogelijk. Het eerste kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.

***Vanaf januari tot april 2021 geldt een gunstig tarief, neem contact op voor de mogelijkheden.***



In alle trajecten die Corine begeleidt staan oprechte aandacht, respect en een veilige sfeer centraal. Het uitgangspunt van Corine is om vanuit die veilige omgeving het moeilijke, verholde of onbenoemde juist wél aan te gaan.

Corine Vernooij is als registercoach en supervisor geregistreerd bij de LVSC.



Begeleidingskundige  
Coaching, Supervisie, Intervisie, Training, Onderwijsontwikkeling

Engweg 6 3956 VS Leersum - 06 215 113 22  
motivatie@corinevernooij.nl - www.mensenmotivatie.nl