

# Spanning en stressklachten? Coaching bij stress en burn-out



Voel je dat je werk je te veel bezighoudt?  
Blijft je werk doormalen in je hoofd?  
Heb je te weinig energie over voor leuke dingen?  
Zou je jouw grenzen beter willen bewaken?

## Wat kun je bereiken?

De coaching kan zich richten 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

## Wat heb jij nodig?

Mijn begeleiding sluit aan bij wat jij nodig hebt om verder te komen. Bij aanvang overleggen we samen waaraan gewerkt gaat worden. Indien wenselijk wordt ook de leidinggevende/werkgever hierbij betrokken. We werken aan patronen die aan de basis liggen van de klachten. Deze patronen pakken we aan, zodat duurzame verbetering wordt bereikt.

## Het traject

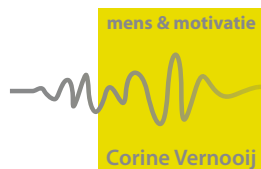
Het coachingstraject omvat 5-10 bijeenkomsten van 1 uur. De coachingspraktijk is in Leersum. Online coaching is ook mogelijk. Het eerste kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.

**Tot juli 2021 geldt een gunstig tarief,  
neem contact op voor de mogelijkheden.**

In alle trajecten die Corine begeleidt staat het creëren van een prettige samenwerking centraal, waarin oprechte aandacht, respect en een veilige sfeer belangrijke voorwaarden zijn.



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