



I- WWW.tjeuscholtes.nl E- info@tjeuscholtes.nl M- +31(0)62906224

Begeleiding op basis van: Haptonomie, Fysiotherapie en NLP.
Meer rust en ontspanning, zowel fysiek als mentaal.

Geen medicatie maar educatie

Gericht op individuele en groepscoaching

Care & Coach Connection nieuwe stijl-> Verdieping

Met zo nodig: RIVM Maatregelen 1,5 meter afstand -> max 5 personen

Persoonlijke aandacht als product van de toekomst

Doel

Voorkom burnout - Meer draagkracht - Juiste balans werk en privé – Inzicht via zelfinzicht – Meer tijd voor plezier en ontspanning - Kom in actie - Ont “moet” jezelf – Beter bewegen met minder pijn (Meer plezier in bewegen.)

Hoe

Individuele coaching

Groep coaching max 5 personen

Wandelsessies individueel

Wat

Afhankelijk van de doelstelling/probleemformulering volgt een keuze/mix uit 8 grote aandachtgebieden. De inhoud van het traject wordt besproken tijdens de intake.

Onderwerpen:

1 Het stress model 2.0

- Hoe werkt stress?
- Minder stress en meer balans in je leven.
- *Beter omgaan met de gevolgen van stress gerelateerde klachten.*
- *Beter in balans mbt werk en privé.*
- *Ademhalingsoefeningen*

2 Haptonomie

- *Meer gevoel voor je lijf.*
- *Meer gevoel voor je zelf.*
- *Beter gevoel voor de ander.*
- *Beter gevoel voor voorwerpen.*
- *De kracht van de aanraking – stress release en ontspanning. **
- *Ademhalingsoefeningen.*

3 Beter bewegen en minder pijn.*

- 4 x T Fascie technieken – behandeling van gewrichts- en spierklachten m.b.v. fascia-release technieken.*
- *Het lichaam liegt nooit.*

Z.O.Z.



I- WWW.tjeuscholtes.nl E- info@tjeuscholtes.nl M- +31(0)62906224

4 Meer regie over emoties, Hoe werkt je brein?

- *Gevoelsomdraaitechniek. (Leer je goed voelen zonder reden).*
- *Zwartwit terugspoel methode (Verminder de emotionele lading van traumatische herinneringen).*

5 Gedachtenkracht

- *Anders leren denken? - Wat is denken eigenlijk? - Wat is communicatie?*
- *Meer regie over je gedachten.*
- *Ontdek je saboterende en je helpende gedachten.*
- *Piekeren stoppen. 4 manieren.*

6 Enneagram type

- *Meer zicht op jezelf.*
- *9 Unieke gedragstypen.*
Door inzicht in ieders unieke gedragspatroon beter om gaan met stress en ontspanningsreacties

7 Kernkwaliteiten

- *Je kwaliteiten leren kennen.*
- *Je valkuil leren kennen.*
- *Je allergie leren kennen.*
- *Je uitdaging leren kennen.*

8 Efficiënte Focus. Hoe krijg ik zo goed mogelijk gedaan wat ik wil doen?

- *Werken met de aandachtscirkels - optimale taakgerichtheid.*
- *De focus formule.*
- *De juiste balans.*

Info via: info@tjeuscholtes.nl of Telefoon: 0629062243

**Deze onderdelen kunnen pas weer indien het RIVM- protocol dit toelaat.*

*** afhankelijk van uw aanvullende zorgverzekering wordt een deel van de kosten vergoed*

Lid: KNGF/NOAG/Soc. NLP



AGB code : 04-24091
90-047275/04-1205

