Lifestyle coaching 6 uur

Vervang je ongezonde patronen

Je bent al moe voordat je dag goed en wel begint. Korte nachten, onvoldoende beweging, ongezonde voeding en de hele dag maar doorracen… Dat klinkt jou akelig bekend in de oren. Je hebt er de kracht niet voor om dit te veranderen, want patronen laten zich niet zomaar vervangen. Krijg de hulp die je zoekt in de vorm van een stimulerende en persoonlijke lifestyle coach!

Resultaat

Wat coaching je oplevert, hangt af van jouw vraag en wensen. Voorafgaand aan de coaching stem je het gewenste resultaat af met je coach.

Je kunt denken aan:

- Je voelt je vele malen fitter dan eerst
- Je hebt jezelf een gezonde leefstijl aangemeten
- Je voorkomt dat je terugvalt in ongezonde patronen
- Je ervaart minder stress en meer energie
- Je slaapt beter en begint uitgerust aan je dag
- Je kunt herstellen na het werk en zorgt voor ontspanning
- Je leeft bewuster en geniet meer

Voor wie?

Je weet best wat goed is voor je. Maar dagelijks bewegen, het werk loslaten en stoppen met Netflixen voor het slapengaan? Dat is in de realiteit niet zo eenvoudig als het klinkt. Gewoontes zijn hardnekkig. Laat een leefstijlcoach je helpen om meer energie te krijgen, beter te slapen, een goede werk-privébalans te creëren en lekker in je vel te raken.

Inhoud

Hoe lifestyle coaching eruit ziet? Dat bepaal jij! In overleg met jou stelt de coach het ideale traject samen, zodat dit helemaal aansluit bij je wensen en ambities. Samen onderzoek je je (dieperliggende) vraag en maak je een persoonlijk actieplan om te bepalen wat je naartoe wilt. En hoe je daar komt.

De leefstijlcoach laat je reflecteren, voorziet je van nieuwe inzichten en geeft je stimulerende opdrachten. Zo breng je alles direct in de praktijk en verlaat je jouw comfortzone. Door te oefenen, blijft een (gedrags)verandering echt plakken en word je sterker dan je ooit had durven dromen.

Kies zelf je coach of laat ons de perfecte match vinden op basis van je voorkeuren en locatie. Als het onverwachts niet klikt, ga je gewoon verder met een andere leefstijlcoach. Alle coaches zijn gecertificeerd en werken met wetenschappelijk onderbouwde methodes. Je spreekt elkaar face to face, via mail, Skype of telefoon. Net wat je wilt.

Met welke vragen helpt een lifestyle coach jou verder?

- Hoe krijg ik meer energie?
- Hoe verlaag ik mijn stress?
- Hoe kan ik bewuster eten en bewegen?
- Hoe kan ik mijn nachtrust verbeteren?
- Hoe zorg ik voor een goede werk-privébalans?
- Hoe verander ik ongezonde patronen?
- Hoe reken ik af met belemmerende gedachten en overtuigingen?
- Hoe zorg ik voor voldoende herstel en ontspanning?
- Hoe kan ik bewuster en meer mindful leven?
- En meer

Werkwijze

Jouw leefstijlcoach stemt het coachingstraject af op jouw vraag, ontwikkeling en specifieke werkcontext. In overleg met jou kiest de coach voor een passende mix van van face-to-face coaching, opdrachten via de online leeromgeving MijnSN en bijvoorbeeld telefonische of Skype coaching. Deze vorm van integrated coaching is niet alleen heel inspirerend, maar ook heel effectief. Bij deze aanpak focust iedere coach op jouw ambitie en talent. Je onderzoekt de patronen in je werk en leven en bepaalt welke nuttig zijn en welke je belemmeren. Op basis daarvan kun je kiezen voor ander gedrag en andere gedachtepatronen.

Opbouw en duur

Coachingstraject

De totale doorlooptijd van dit traject bedraagt circa 2 maanden en bestaat uit:

- Coaching
- Effectmeting en evaluatie

Coaching

In dit kort en krachtige coachingstraject krijg je 6 uur persoonlijke coaching. Jouw coachvraag staat centraal. Met jouw coach stem je af hoe je deze uren wilt verdelen over bijvoorbeeld face to face gesprekken, telefonisch contact, skypesessies en e-mail.

Investering

Kosten coachingstraject

Jouw investering in Lifestyle coaching 6 uur bedraagt € 990,00 (excl. 21% btw).

Betaalwijze

Je ontvangt van ons een factuur na inschrijving. Deze dient voor de eerste coachingsessie voldaan te zijn.

Leveringsvoorwaarden

Kijk voor de actuele leveringsvoorwaarden op onze website www.suas.nl/leveringsvoorwaarden.

Inschrijving

Je kunt je voor dit coachingstraject inschrijven via www.suas.nl/LICO1.

Over SUAS

Jouw talent staat centraal

SUAS zet graag in op talent. Of het nu gaat om het ontwikkelen van je eigen talenten of die van je team of organisatie, wij zijn jouw partner op het gebied van training, coaching en organisatieadvies. Daarmee willen wij een bijdrage leveren aan jouw professionele ontwikkeling én dat van jouw organisatie.

Continu leren

Bij SUAS volg je geen volledig klassikale trainingen meer. Je leert tenslotte het beste door continu te werken aan je leerdoelen. Daarom bieden we je op verschillende momenten en in verschillende leervormen inzichten en werkopdrachten. Via onze digitale leeromgeving stimuleren we actie en interactie binnen jouw trainingsgroep.

Direct toepassen in de praktijk

Je leert het beste op een plek waar je het geleerde direct kunt toepassen. In de voorbereiding voorafgaand aan de training, geef je de trainer inzicht in jouw praktijk. De trainer kan de oefeningen dus specifiek richten op jouw werksituatie.

Leren van de beste trainers

Bij SUAS leer je van de beste trainers; professionals met een gedragswetenschappelijke opleiding en ruime ervaring met groepsdynamische processen. Onze trainers maken je bewust van je eigen kwaliteiten en helpen je bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden en gedrag. Ze hebben een praktische, directe stijl en een sterke focus op de praktijk. Ook werken ze altijd vanuit de laatste inzichten op hun vakgebied.

Bewezen effect

Onze aanpak bewijst zich keer op keer. Dat blijkt niet alleen uit de evaluaties van onze deelnemers, maar ook uit onafhankelijk onderzoek van de Universiteit Utrecht. Onze deelnemers, maar ook hun collega's en leidinggevenden, zien duidelijk en blijvend effect van de trainingen die ze bij ons volgen.

Kies voor kwaliteit

Al sinds 1980 staat het aanbod van Schouten & Nelissen garant voor kwaliteit en blijvend resultaat. Dit leidde tot diverse erkenningen en accreditaties: CEDEO, ISO 9001, ISO 27001 en NVAO. Daarnaast zijn we aangesloten bij verschillende brancheorganisaties waaronder NRTO. Wil je hier meer over weten, kijk dan op suas.nl/over-ons/erkenningen-en-keurmerken.

Trainingen door heel Nederland

Bij SUAS kun je op ruim 30 locaties in Nederland trainingen volgen. De accommodaties zijn geselecteerd op basis van bereikbaarheid en hoge kwaliteit. En omdat veel van onze trainingen wekelijks of maandelijks starten, kun je vrijwel direct aan de slag met jouw persoonlijke ontwikkeling! Kijk voor de verschillende startdata en locaties op onze website: www.suas.nl. Staat de door jou gewenste locatie of datum er niet bij, dan horen dat graag. Bij voldoende vraag kunnen we een training bij plannen.

Contact

SUAS
Van Heemstraweg West 5
5301 PA ZALTBOMMEL

Postbus 266
5300 AG ZALTBOMMEL

T 0418 688 510
E voorlichting@suas.nl
I www.suas.nl

Aanvullende informatie

Plaats reserveren

Het is altijd mogelijk een vrijblijvende optie te nemen op de training van jouw keuze. Hiermee reserveer je voor een bepaalde tijd een plaats in een training. Zo ben je zeker van deelname, mocht je niet direct kunnen beslissen. Neem een optie via onze website of bel 0418 688 510.

Incompany

Wil je deze training samen met collega's volgen? Laat de training dan incompany door ons verzorgen. Schouten & Nelissen ontwerpt ook programma's speciaal op maat voor jouw organisatie. Wil je hier meer over weten? Vraag telefonisch een adviesgesprek aan via 0418 683 440 of stuur een e-mail naar adviesteam.incompany@relevancelearning.com.

Gratis advies

Twijfel je of deze training aansluit bij jouw leerbehoefte? Onze opleidingsadviseurs helpen je graag bij het maken van de juiste keuze. Je kunt ze iedere werkdag van 08.00 tot 17.30 uur telefonisch bereiken via 0418 688 510.

Combineer training met coaching

Wil je de leereffecten en inzichten uit de training nog beter verankeren in jouw werk en dagelijkse leven? Breidt je training dan uit met 'Combi coaching'. Je kunt kiezen uit respectievelijk 3, 6, 9 of 12 uur persoonlijke coaching. Onze gespecialiseerde coachingadviseurs van onze zusteronderneming New Dawn Coaching kunnen je er meer over vertellen. Bel 0418 688 633 of stuur een e-mail naar info@newdawncoaching.nl.

Startdata en locaties

Datum	Plaats
02-09-2024	

Versie: 24-4-2024