
Tool

In gesprek over coaching

Met deze 8 vragen helder op een rij vertel je makkelijk wat een coachingstraject jou en de ander oplevert.



Hooggevoelig heel gewoon

Een terugblik

Ik heb met veel plezier gewerkt als
tot (jaar/maand dat je uitviel).

Toen werd ik ziek en merkte ik dat het me niet meer lukte. Ik merkte dit aan het volgende, ik kreeg last van:
(klachten)

Dat had als gevolg dat ik daardoor niet meer:
(sociaal leven werd minder, geen hobby's..)

De situatie nu

Ondertussen is dat (jaar/maand dat je uitviel) geleden en merk ik nu dat ik heel graag zou willen, maar het nog niet kan.

Waar ik nu vooral tegenaan loop is dat ik:

(snel overprikkeld ben, ik weet niet goed hoe ik het moet aanpakken)

En daardoor merk ik dat:

(mijn wereld steeds kleiner wordt, ik bij het woord werk al een druk voel)

Mijn blik op vooruit

Wat ik graag zou willen, is dat ik weer met plezier aan het werk kan, dat ik er weer energie van krijg. Ik wil graag duurzaam re-integreren, want ik ben bang dat ik anders volgend jaar weer zit waar ik nu zit, of misschien zelfs slechter.

Daarom is voor mij het doel dat ik:

(ontdek waar ik blij van wordt en waar ik goed in ben, leer omgaan met mijn gevoeliger systeem, overprikkeling vaker voor ben en werk aan mijn belastbaarheid. Vertrouwen krijgen dat ik weer vind waar ik blij van word)

In een traject zou ik graag willen leren om:

(inzicht in mezelf te krijgen en hoe ik overprikkeling voor ben en mijn belastbaarheid vergroot)

Ik heb er vertrouwen in dat ik dat bij een coach van Hooggevoelig heel gewoon kan leren.

Contact re-integratiebureau

Als je meer wilt weten over het bedrijf Hooggevoelig heel gewoon en wilt afstemmen over wat voor traject passend is, dan kan je contact opnemen met ons kantoor. De contactgegevens van Hooggevoelig heel gewoon zijn:

- info@hooggevoeligheelgewoon.nl / 0570 643 053