

Doelen

Als deelnemer krijg je:

- ☞ Inzicht in de vitaliteitsvelden, en hun relevantie voor jou
- ☞ Inzicht in de relaties tussen jou, je werk, privéleven en je vitaliteit
- ☞ Plezier, zin en concrete ideeën je vitaliteit te gaan verbeteren
- ☞ Inzicht in jouw belemmeringen en weerstanden om vitaal te zijn
- ☞ Ondersteuning voor de door jou gewenste gedragsveranderingen

Thema's, alle begeleid met oefeningen

- ☞ Hoe monitor je je energie
- ☞ Wat geeft en wat kost jou energie, in werk en privé
- ☞ Hoe staat het met beweging in jouw leven
- ☞ Hoe slaap je, hoe maak je je slaapvoorbereiding optimaal
- ☞ Hoe verbeter je je pauzemanagement
- ☞ Hoe kun je je werk beter doen, en ook nog fitter blijven
- ☞ Welke stresssymptomen heb je, hoe zorg je voor tegenwicht
- ☞ Werken aan je authenticiteit als duurzame vitaliteitsbron
- ☞ Jij en je werk, jij en jouw loopbaan

Methodes

- ☞ Inventarisatie en analyse van je vitaliteit in heden en verleden
- ☞ Reflectie als basisvaardigheid in het leven
- ☞ Doelen stellen én bereiken
- ☞ Oefeningen
- ☞ Huiswerk

Doelgroepen

Vitaliteitscoaching is een goede optie als je

- ☞ Je levenskwaliteit wilt verbeteren
- ☞ Beseft beter te kunnen functioneren
- ☞ Het gevaar loopt je te overwerken of het gevoel hebt dat het 'niet meer vanzelf gaat' en dat burn out op de loer ligt
- ☞ Na ziekte of burn out een nieuwe vitaliteitsbalans zoekt

Duur

- ☞ Vaak voldoen 3 à 4 coachingsgesprekken van 2 uur

Coach:

- ☞ Paul Wormer, arts MBA; www.paulwormer.nl,
- ☞ Ruime ervaring als huisarts, als manager en als directielid
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ interactief, humorvol en communicatief
- ☞ auteur van 'Vitaal werken, vitaal leven'(Uitg. Spectrum)