

## Doelen

Als deelnemer krijg je:

- ☞ Inzicht in de vitaliteitsvelden, en de relevantie daarvan voor jou
- ☞ Plezier, zin en moed je vitaliteit te gaan verbeteren
- ☞ Inzicht in jouw belemmeringen en weerstanden om vitaal te zijn
- ☞ Ondersteuning om de door jou gewenste gedragsveranderingen tot stand te brengen

## Thema's, alle begeleid met oefeningen

- ☞ Hoe monitor je je energie
- ☞ Wat geeft en wat kost jou energie
- ☞ Hoe staat het met beweging in jouw leven
- ☞ Hoe kun je ademhaling inzetten als krachtbron
- ☞ Hoe slaap je, hoe maak je je slaapvoorbereiding optimaal
- ☞ Hoe verbeter je je pauzemanagement
- ☞ 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 huidige situatie en van ervaringen uit jouw verleden
- ☞ Reflectie als basisvaardigheid in het leven
- ☞ Doelen stellen én bereiken
- ☞ Oefeningen
- ☞ Huiswerk

## Doelgroepen

Als je

- ☞ Je levenskwaliteit wilt verbeteren
- ☞ Het gevaar loopt je te overwerken
- ☞ Het gevoel hebt dat het 'niet meer vanzelf gaat'
- ☞ Na ziekte of burn out een nieuwe vitaliteitsbalans zoekt
- ☞ Burn Out wilt vermijden
- ☞ Vreest vast te lopen in je werk
- ☞ Beseft beter te kunnen functioneren

Is Vitaliteitscoaching een goede optie

## Aanpak

- ☞ Meestal kom je met een serie van 4 á 6 coachingsgesprekken van 1 ½ à 2 uur, met een tussenperiode van 2 à 6 weken een heel eind
- ☞ Je krijgt na afloop van een gesprek een schriftelijke samenvatting, en van te voren een korte reminder ter voorbereiding.

## Coach: Paul Wormer, arts MBA

- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach; [www.paulwormer.nl](http://www.paulwormer.nl)
- ☞ uitgebreide ervaring als (huis)arts en als ondernemer / manager
- ☞ enthousiast, no-nonsense, senioriteit, integer