

# INDIVIDUELE COACHING



**HET WANT**  
GEZONDHEIDSCENTRUM ●

**W**aarmee kan een coach mij helpen? Minder stress, een gezondere leefstijl, een fijne relatie, meer zelfvertrouwen of iets anders waarbij je wel een duwtje in de rug kunt gebruiken? Een coach helpt je om sneller je doelen te bereiken. Je werkt actief aan je eigen ontwikkeling door het vergroten van zelfkennis, zelfreflectie en zelfregie. De coaching sessies vinden plaats in een prettige open sfeer met goed opgeleide professionals en starten pas na een vrijblijvend gratis “click gesprek”, omdat het voor coaching erg belangrijk is dat u een goed gevoel hebt bij de hulpverlener.

### LEEFSTIJLCOACHING

Leefstijlcoaching zorgt voor veranderingen op het gebied van voeding, bewegen, slaap, vitaliteit en ontspanning. De naam 'coaching' is niet voor niets: je gaat zélf je leefstijl in kleine stapjes veranderen, werken aan persoonlijke haalbare doelen en de coach helpt u om dat op een manier te doen die precies bij u past.

### NLP COACHING

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren en is een krachtige, effectieve methode om snel inzicht te krijgen in de drijfveren en motivaties van ons handelen. NLP richt zich niet op problemen maar op oplossingen. Door NLP bereik je in korte termijn een balans in jezelf. Hierdoor ben je in staat om het beste uit jezelf en de ander te halen en daardoor op een andere manier met jezelf en anderen om te gaan. Je gaat anders luisteren en communiceren en de gevolgen daarvan zijn positief en direct merkbaar.

De NLP coach kan verschillende interventies bij u toepassen die u helpen om sneller uw doel(en) te bereiken.

### RE-INTEGRATIEDIENSTVERLENING VOOR MENSEN MET EEN BIJSTANDSUITKERING

Gezondheid kan de participatie beïnvloeden en andersom kan participatie de gezondheid beïnvloeden. Wij maken in onze coaching gebruik van Positieve Gezondheid, dit houdt in dat gezondheid wordt gezien als het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren op de 6 pijlers: lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal maatschappelijk participeren. Wij bieden gedurende het coaching traject een gratis sportabonnement aan ter ondersteuning van het behalen van de persoonlijke doelen en het bevorderen van de re-integratie/participatie.

### PERSOONLIJKE DOELEN KUNNEN ZIJN:

- Gezondere leefstijl
- Vergroten van het zelfvertrouwen
- Omgaan met verschillende emoties
- Belemmeringen hanteerbaar maken
- Vergroten van de zelfredzaamheid
- Energiemanagement
- Vergroten van de sociale contacten
- Creëren van ruimte en beweging richting arbeidsmarkt, werkervaringsplek en/of vrijwilligerswerk.

De drie basisbehoeften, keuzevrijheid, een gevoel van verbondenheid en het kunnen inzetten van talent, blijken meer vervuld na afloop dan voor de start van een coachtraject. Investeren in een coach is dus investeren in jezelf!

### AFSPRAAK

Wilt u samen met een coach aan uw persoonlijke doelen werken? Neemt u dan contact met ons op via het nummer (0517) 390 900. Uiteraard kunt u ons ook bellen voor meer informatie over individuele coaching.

### VERGOEDING

Na een gratis kennismakingsgesprek wordt er een traject op maat gemaakt met de bijbehorende kosten. Soms kunnen 3-4 coaching sessies al voldoende zijn. Ontvangt u een uitkering via de Dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid, informeert u dan bij uw casemanager naar de mogelijkheid om aan dit traject deel te nemen.

# Omdat het samen beter gaat

---

## CONTACT

Voor informatie of aanmelding kunt u  
contact opnemen met:

Gezondheidscentrum Het Want

Het Want 12

8802 PV Franeker

0517 390 900

[info@hetwant.nl](mailto:info@hetwant.nl)

[www.hetwant.nl](http://www.hetwant.nl)

---



**HET WANT**  
GEZONDHEIDSCENTRUM ●