

**Door mijn energie
beperking kon ik mijn studie
niet goed volhouden...**

**... met mijn Life Coach heb ik een
aanpak uitgewerkt**

DE LIFE COACH waarmee je gaat werken aan jouw vragen of doel(en) kies je zelf bij ons. Een traject bestaat uit gemiddeld 10 gesprekken.

DE COACHING is gratis en je hebt geen verwijzing nodig. In een kennismakingsgesprek kijken we samen wat jouw vragen of doelen zijn en of een coachtraject daarbij kan helpen.

AANMELDEN kan door te bellen of e-mailen met de coördinator van Life Coach.

Tel 06 42 68 14 53

E-mail lifecoach@clientenbelangamsterdam.nl

KIJK voor meer informatie, achtergrond en verhalen op onze website www.projectlifecoach.nl



**Met mijn Life Coach vond ik
een goede energiebalans...**

... ik kan nu ook weer leuke dingen doen



Clëntenbelang Amsterdam

Jacob Bontiusplaats 9 (INIT-gebouw)

1018 LL Amsterdam



06 42 68 14 53



lifecoach@clientenbelangamsterdam.nl



www.projectlifecoach.nl

**Clënten
belang**
AMSTERDAM...



Door gesprekken met mijn coach ga ik met meer zelfvertrouwen naar mijn werk...

... en weet ik dat ik net zo waardevol ben als mijn andere collega's

EEN LIFE COACH van Clientenbelang Amsterdam is een getrainde coach met een fysieke beperking of chronische ziekte. De coaches zijn er om jou te begeleiden bij het werken aan je vragen of doel(en).

HET LEVEN MET CHRONISCHE ZIEKTE OF EEN FYSIEKE BEPERKING vraagt veel kracht, tijd en energie om te zoeken naar oplossingen voor de drempels die je tegenkomt. Soms worstelen mensen ondanks hun doorzettingsvermogen met gevoelens van mentale vermoeidheid, onzekerheid of verdriet. Dan kan je best een steuntje in de rug gebruiken.

HERKEN JE DIT? Zijn er dingen waar je op dit moment in je leven tegenaan loopt?

SAMEN met onze ervaringsdeskundige coach vind je jouw manier om weer verder te kunnen.

VRAGEN die je bijvoorbeeld met een coach kunt bespreken zijn:

- Wat zijn mijn mogelijkheden met de beperking die ik heb?
- Hoe ga ik om met reacties uit mijn omgeving?
- Hoe hervind ik mijn zelfvertrouwen?
- Hoe verdeel ik mijn energie tussen de dingen die ik moet en wil doen in mijn leven?
- Hoe zorg ik dat ik voldoende hulp(middelen) krijg om mijn leven vorm te geven?
- En niet in de laatste plaats: hoe zorg ik naast mijn fysieke- ook voor mijn mentale welzijn?