

RESET

TRAININGEN + INCENTIVES

- Ik ben altijd moe en heb weinig energie.
- Ik ben bang of onzeker en wil mijn zelfvertrouwen vergroten.
- Ik heb een jong gezin en ben mijzelf kwijtgeraakt.
- Ik heb een slechte werk-privé balans.
- Ik wil beter leren omgaan met de werkdruk en stress die mijn werk oplevert.
- Ik heb geen fut meer om leuke dingen te doen.
- Ik ben bang dat ik een burn-out krijg.

Herkenbaar? Doe er iets aan! Hoe?



Door vast te stellen waar je precies tegenaan loopt en wat je aan wilt pakken.

En zo tot de échte kern te komen.

Door te werken aan inzicht in jezelf.

Wie ben je, wat drijft je en waar krijg je energie van.

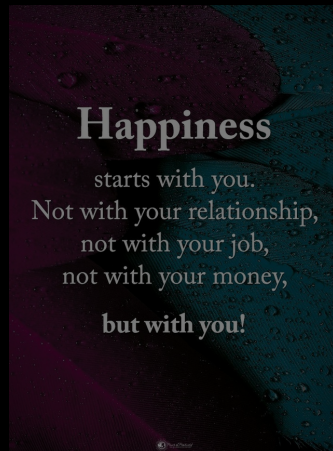
Door te leren je gevoelens en gedachten te herkennen en te uiten.

Door krachtig voor jezelf op te komen.

Door belemmeringen te overwinnen en patronen te doorbreken.

En door gedurende de RESET Training concrete doelen te stellen.

Waar sta je nu en waar wil je naartoe, en wat zijn de stappen die je daartussen moet zetten.



EIJKPUNT
COACHING



En hoe leuk, inspirerend en belangrijk je werk ook is, het leven is meer dan werken alleen. Ook je relatie, je gezin, je familie en sociale contacten vragen tijd.

Als er te weinig tijd overblijft voor ontspanning kan de combinatie van werk en privéleven stress opleveren.

Een korte periode van stress is niet direct ongezond, maar als de spanning te lang aanhoudt kan het leiden tot een burn-out. Met hulp van een personal coach, personal trainer en masseur kun je dit voor zijn.

Hoe? Door samen vast te stellen wat de spanning veroorzaakt en wat je aan wilt pakken. Door te sporten op een manier waar je energie van krijgt. Door je lichaam te voelen en te ontspannen met behulp van massage.

Gestimuleerd door het RESET Team werk je stap voor stap aan het (her)vinden van een juiste balans tussen werk en privéleven, tussen inspanning en ontspanning en tussen geestelijk en lichamenlijk.

Zodat je zowel op je werk als in je privéleven weer lekker kunt functioneren.



Aanmelden of Informatie



Rafael Aroca Morales

Personal-Trainer, Sportmasseur,
Triggerpoint therapeut, Arbeid- en
Organisatie psycholoog

Telefoon: +31 (0)251 82 72 85

Mobiel: +31 (0)6 54 95 41 20

Website: www.ram-sport.com

E-mail: info@ram-sport.com



Karin van Eijkeren

Loopbaancoach- en adviseur,
personal/mental coach,
systeem therapeut

Telefoon: +31 (0)23 547 13 13

Mobiel: +31 (0)6 53 97 91 98

Website: www.eijkpuntcoaching.nl

E-mail: info@eijkpuntcoaching.nl

