








Is dit herkenbaar voor jou?

-  Je merkt dat je richting een burn-out of depressie beweegt en wilt dit voorkomen.
-  Je hebt een traject doorlopen bij de psycholoog, maar mist de handvatten hoe je nu zélf verder kunt.
-  Je bent sociaal en behulpzaam. Maar eigenlijk ben je té loyaal aan anderen en aan je werk. Daar heb je last van.
-  Je hebt moeite met je grenzen aangeven omdat je dan de confrontatie aangaat. En dat vind je lastig.
-  Je hoofd maakt overuren. Het lukt je nog niet om controle te krijgen over je gedachtes.

Ik help jou om de sleutel te vinden naar een leven vanuit jezelf



Ik coach millennial-vrouwen die een burn-out of depressie willen voorkomen of die daar een traject bij de psycholoog voor hebben doorlopen en nazorg willen, door ze terug naar hun gevoel te laten gaan en handvatten te bieden die hen zelfvertrouwen en innerlijke rust geven, zodat ze voelen dat ze zélf verder kunnen.

Coachtraject

In persoonlijke sessies afgestemd op jou gaan we aan de slag met jouw uitdagingen. We werken aan jouw mindset zodat je weer de regie hebt over je gedachtes. Aanvullend volg je de online training waardoor je de beschikking krijgt over een hoop inzichten en praktische oefeningen. Met liefdevolle aandacht naar innerlijke rust, zelfvertrouwen, plezier en balans.

De online training bestaat uit:

Module 1.

Ruimte voor jou.

Je zit zo in je hoofd, dat je eerst weer terug mag naar jezelf, naar wat jij voelt. Uit je hoofd, in je lijf.

Module 2.

Verbinden met jezelf.

Wie ben je en wat wil je?
Krachtige oefeningen om bij jezelf te blijven.

Module 3.

Verbinden met buiten.

Vanuit jezelf, krachtig en authentiek. Je leert je grenzen aanvoelen en energie managen.



Ik ben Femke Doomen en werk als Coach in Persoonlijke Ontwikkeling. Ik help jou de regie te krijgen over je gedachtes zodat je helder voelt wie jij bent en waar je voor staat.



Weten hoe ik werk en welke mogelijkheden er zijn voor jou? Op mijn website vind je alle informatie over mijn aanbod en eventuele vergoedingen:


Vrijblijvend kennismaken of connecten op social media? Leuk! Hier vind je mijn contactgegevens:



focusopverbinding.nl

Contact:

Femke Doomen

 06-25225142

 @focusopverbinding

Coach in Persoonlijke Ontwikkeling

 www.focusopverbinding.nl

 femke@focusopverbinding.nl