



## Life Balance Coaching

*"Leven in balans, is leven in harmonie."*

Voor veel mensen is geloven in jezelf een van de meest uitdagende opgaves in het leven. En tegelijk een van de meest dankbare. Wanneer heb jij voor het laatst tegen jezelf gezegd 'Ik ben genoeg'? Vanuit deze overtuiging ondersteun ik jou graag in het vinden van de voor jouw meest prettige balans in je leven.

In haar TedTalk 'The power of vulnerability' zegt Brené Brown dat het tonen van kwetsbaarheid en liefhebben zonder garanties moeilijk is, maar essentieel om echt te leven. In plaats van angst te voelen, is het beter dankbaarheid en vreugde te praktiseren, en onszelf accepteren als 'genoeg'. Dit leidt tot meer vriendelijkheid en zachtheid voor zowel onszelf als anderen.



Life Balance Coaching helpt je om je leven in balans te brengen door je te leren hoe je je tijd en energie het beste kunt verdelen tussen werk, vrije tijd en persoonlijke groei zodat je kunt genieten van alles wat belangrijk voor je is.

## Teamcoaching

*"Unieke talenten maken samen het verschil."*



Waar mensen samenkomen, vormen zich kleine communities en vinden interacties plaats, zoals op werk, tijdens hobby's of vrijwilligerswerk. De manier waarop mensen samenwerken, elkaar respecteren en elkaars kwaliteiten waarderen, bepaalt het succes van een team. Onzichtbare factoren zoals informeel leiderschap of een gebrek aan open communicatie kunnen dit beïnvloeden.

In een goed functionerend team is er vertrouwen, openheid, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Als deze elementen goed worden ingevuld, leidt dat tot een gezamenlijk resultaat waar iedereen trots op kan zijn.

Heeft jouw team ondersteuning nodig om dit te bereiken? Neem dan contact met mij op.