

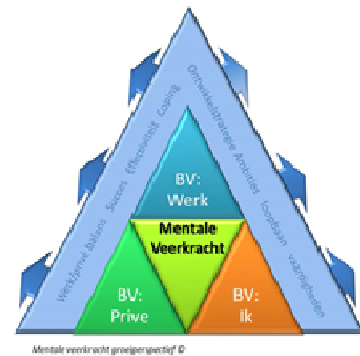
Mentale vitaliteit coaching

“ Met mentale vitaliteit coaching haal je het beste uit jezelf. ”

De balans tussen mentaal, emotioneel en fysiek functioneren is van groot belang om optimaal te kunnen presteren, om de constante verandering die het leven en werken met zich meebrengt aan te kunnen en hierin ook lol te houden. Mentale vitaliteit coaching ondersteunt in het optimaliseren van prestaties en het realiseren van persoonlijke doelstellingen door het aanleren van mentale vaardigheden. Dit gebeurt vanuit een persoonlijk contact volledig gericht op de deelnemer.

Persoonlijk mentale vitaliteit plan

In een eerste gesprek brengt de deelnemer samen met een mental coach zijn mentale vitaliteit in kaart. We doen dit vanuit 3 pijlers: de BV ik, de BV werk en de BV privé. Tijdens het gesprek krijgt de deelnemer inzicht in zijn mentale thema's: mindset, gedrag, persoonlijkheid en omgeving. Hij krijgt inzicht in welke energie bronnen een positieve of negatieve bijdrage leveren aan zijn prestatie. De coach gaat in dit gesprek op zoek naar de motivatie om te veranderen en samen met de deelnemer op zoek naar de persoonlijke thema's waar de deelnemer mee aan de slag wil gaan. Zoals bijvoorbeeld positief denken, persoonlijk leiderschap, werk-privé balans. Dit leidt tot een persoonlijk plan met concrete doelen en acties, waarbij de focus ligt op het vergroten van persoonlijke mentale energie. De deelnemer kan direct aan de slag met zijn persoonlijke plan.



Concreet aan de slag

Na het opstellen van het persoonlijke plan gaat de deelnemer aan de slag met zijn acties en de adviezen en blijft de mental coach de deelnemer 3 tot 6 maanden begeleiden en motiveren om de persoonlijke doelen te bereiken. Er wordt gewerkt met concrete opdrachten en oefeningen (bijvoorbeeld mindfulness, aandachtstraining). De coach maakt gebruik van motiverende gesprekstechnieken gericht op ontlocken en versterken van intrinsieke motivatie tot verandering. We bieden een basis of intensief traject aan.

Mentale vitaliteitscoaching basis:

- o 2 face-to-face momenten, e-coaching (gemiddeld 2x per week) en telefonisch contact (1x per 2 weken)
- o een gezamenlijke afstemming met de leidinggevende

Mentale vitaliteitscoaching intensief:

- o 5 face-to-face momenten, e-coaching (gemiddeld 3x per week) en telefonisch contact (1x per 2 weken)
- o een gezamenlijke afstemming met de leidinggevende

Meer informatie?

Neem contact op met VIEF via info@vief.nl of 088 – 27 26 180. Bekijk ook www.VIEF.nl.