

Ontwikkelen Mentale Veerkracht



3 coachgesprekken

Hoe ga jij om met uitdagende omstandigheden, zoals teleurstelling, stress en verandering? Mentale veerkracht is een spier die je kunt trainen. In dit coachingstraject krijg je inzicht in hoe jouw mentale veerkracht is opgebouwd en hoe je dit doelgericht kan trainen, ontwikkelen en toepassen, zowel privé als in je werk.

Wil jij..?

- ✓ Meer grip en regie op jouw leven?
- ✓ Beter omgaan met emoties; van jezelf én anderen?
- ✓ Volhouden wanneer dat nodig is?
- ✓ Meer leren van wat je meemaakt?
- ✓ Lef om nieuwe dingen te doen?
- ✓ Meer zelfvertrouwen hebben én uitstralen?
- ✓ Anderen op een natuurlijke manier meekrijgen?
- ✓ Bereiken wat je écht wilt?

Programma

- 🕒 **Vooraf:** je vult een wetenschappelijk onderbouwde en wereldwijd gebruikte online vragenlijst in
- 🕒 **Coachsessie 1:** we bespreken de resultaten van de vragenlijst, verdiepen je inzicht in jouw mentale krachtprofiel en helpen je om jouw ontwikkeldoel te formuleren
- 🕒 **Coachsessie 2:** we werken aan jouw ontwikkeldoel: met praktische oefeningen, reflectie en nieuwe inzichten die direct toepasbaar zijn in de praktijk
- 🕒 **Coachsessie 3:** we kijken terug op je ontwikkeling, versterken wat werkt en begeleiden je bij het opstellen van een concreet plan om verder te gaan

Praktische informatie



Online vragenlijst MTQplus
3 coachingsessies van 1 uur



€1.250 excl. 21% btw



Quiris Adviesgroep nabij station Ede-Wageningen
Of online (via Teams)

Meer informatie of
aanmelden?

0318-551418
[quiris.nl](https://www.quiris.nl)

 **QUIRIS.**