**Programma**

**GRIP op jouw dagelijkse leven!**

***Voor ouders die na het werk ook nog energie willen***

***(maar vaak uitgeput op de bank ploffen)!***

Wil jij na je werk nog energie hebben om een gezonde maaltijd op tafel te zetten?

Wil jij na je werk met plezier tijd aan je kinderen besteden?

Wil jij na je werk tijd hebben om een leuke energieke avond voor jezelf hebben?

Wil je tijd vrij maken om te sporten, ondanks dat je drukke dag hebt gehad op je werk?

IS DIT WAT JE WILT?

Alleen lukt het je niet om je niet helpende patronen te doorbreken. Je komt doodmoe thuis na een werkdag waarin je geleefd wordt. Je ziet op tegen de avond waarin teveel van je verwacht wordt. Het liefst plof je neer op de bank en wil je even helemaal niets.

Je weet even niet hoe je deze vicieuze cirkel moet doorbreken. Alleen wanneer jij niets doet, breng jij jezelf in een neerwaartse spiraal en kom je er helemaal niet meer uit. Je hebt hier hulp bij nodig.

Het is mogelijk om de situatie te doorbreken. Door te kijken naar je huidige patronen en deze te vervangen, kun je jouw negatieve situatie ombuigen. Kun jij je voorstellen hoe het is als jij weer een heerlijke gezonde maaltijd op tafel zet en daar weer energie van krijgt? Of als je weer tijd en ruimte krijgt om aandacht te besteden aan je kinderen maar ook aan jezelf?

Stel je voor dat de dagelijkse beslommeringen niet meer zwaar drukken op je schouders, dat je weer energie, tijd en ruimte hebt voor je kinderen en jezelf én je niet meer uitgeput voelt.

Wat zal dat voor jou een winst opleveren!

**Ja, ik wil aan de slag!**

**“Programma GRIP op je**

**dagelijkse leven!**

**Wat houdt het programma GRIP op je dagelijkse leven in?**

Hét programma “GRIP op je dagelijkse leven” is een één op één coachprogramma van vier maanden waarin je werkt aan de patronen die jou niet helpen.

Het programma “GRIP op je dagelijkse leven” bestaat onder andere uit een balanstest én een intakegesprek. De balanstest geeft inzicht waar voor jou de aandachtspunten liggen om weer GRIP op je dagelijkse leven te krijgen. Dit is het uitgangspunt voor de start van het coachtraject. Tijdens het intakegesprek leren we elkaar kennen en bespreken we de balanstest. Op basis van de resultaten bespreken we wat jouw wens is om aan te pakken en wat het resultaat is aan het einde van de vier maanden waarin we samen werken. We bespreken ook de barrières die jouw doel in de weg staan en maken daar een plan voor.

Vervolgens gaan we de komende vier maanden met elkaar aan de slag en plannen we zes coachgesprekken van een uur in. In deze periode ga je telkens kleine stapjes maken naar het resultaat die jij vooraf hebt geformuleerd. Tijdens de coachsessies zal ik vooral aandacht schenken aan hoe je veranderingen kunt aanbrengen, je gaat ze tussentijds uitvoeren en help ik je dit vol te houden.

Aan het einde van de vier maanden hebben we een eindgesprek. Voorafgaand aan dit gesprek ontvang je opnieuw de balanstest. Deze balanstesten worden naast elkaar gelegd en bespreken we de resultaten. We kijken uiteraard waar jij al stappen in gemaakt hebt en welke situaties nog aandacht vragen.

**Durf jij echt aan de slag om weer GRIP te krijgen op je dagelijkse leven?**

Door echt de kern van jouw niet helpende patronen aan te pakken, zorg je weer dat je beter voor je zelf zorgt. Dit heeft ook invloed op je partner en kinderen. Je hebt weer plezier in het maken van een gezonde maaltijd, maar ook dat je weer bewust aandacht geeft aan je kinderen. Ook plof je niet meer uitgeput op de bank maar kies je nu voor andere activiteiten waar jij weer jouw passie uithaalt.

Het programma “GRIP op jouw dagelijkse leven” geeft je weer energie en tevens lukt het jou weer om uit de vicieuze cirkel te komen.

**Wat investeer je?**

Je investeert in aandacht voor jezelf waarbij je stil staat hoe jij je dagelijkse leven anders kan inrichten waardoor jij weer energie, plezier en voldoening krijgt. Echt tijd nemen voor jezelf en werken aan datgene wat voor jou belangrijk is.

Voor het programma “GRIP op je dagelijkse leven” betaal je **€ 397,00** incl. btw. Hiervoor krijg je:

* Twee maal de balanstest
* Intakegesprek (1,5 uur)
* Vier coachgesprekken van 1 uur
* Eindgesprek (1,5 uur)
* Werkboekje met onder andere oefeningen en tips.

**Wat levert het programma “GRIP op jouw dagelijkse leven” jou op?**

* Je krijgt inzicht in je dagelijkse patronen die je juist zo uitputten
* Je leert nieuwe manieren om je niet helpende patronen te doorbreken en probeert nieuwe manieren uit
* Je gaat nieuwe manieren vinden én volhouden die je helpen, weer energie te krijgen om bijvoorbeeld een gezonde maaltijd te bereiden, tijd en plezier te hebben met je kinderen, maar ook dat je weer tijd hebt om iets voor jezelf te doen.

**Wat gebeurt er als je het programma “GRIP op jouw dagelijkse leven” niet volgt?**

Je kunt er natuurlijk voor kiezen om het niet te doen. Om door te gaan op de weg die je bewandelt. Je kunt natuurlijk doodmoe thuis komen, op de bank ploffen en “Thuis Bezorgd” te bellen en samen met je partner en kinderen uitgeblust voor de televisie je kant en klaar maaltijd eten.

Als je doet wat je altijd doet, dan zul je over een maand, een jaar nog steeds constateren dat je:

* nog meer uitgeblust voelt dan dat je dat nu al doet
* je steeds vaker afhaalmaaltijden besteld, waardoor je helemaal geen zin meer hebt om gezond te koken
* steeds vaker je frustraties afreageert op je partner en je kinderen
* steeds minder tijd besteed aan jezelf en de dingen die jij leuk vindt
* en tot slot; je ziet geen manieren meer om uit deze vicieuze cirkel te komen.

Wanneer jij dit niet meer wilt, investeer dan weer tijd en aandacht voor jezelf zodat jij weer GRIP hebt op je dagelijkse leven.

**Ja, ik wil aan de slag!**

**“Programma GRIP op je**

**dagelijkse leven!**