

Help, ik heb stress!!

Heb jij het ook ervaren? De vakantie komt in zicht en je wilt nog van alles afmaken op je werk. Ook thuis ligt er nog een enorme stapel met klussen die je nog even weg wilt werken voordat je op vakantie gaat. Help, stress!! Gelukkig is dat positieve stress die ervoor zorgt dat je prestatieniveau verhoogd wordt en je de benodigde boost geeft om alles goed af te wikkelen. Daarna vakantie.....de spanning ebt weg... relax....en na de vakantie wordt het allemaal anders....toch? Maar wat nu als die spanning blijft hangen en je jezelf blootstelt aan langdurige negatieve stress? Of als je na je vakantie binnen no-time weer tot over je oren in het werk zit en je door de bomen het bos niet meer ziet? Maar ja, je hebt geen zin om aan zo'n onpersoonlijke klassikale training mee te doen. Daarom biedt AMG Coaching nu voor kleine groepen (max. 6 deelnemers) een training "Timemanagement" aan met optimale persoonlijke aandacht voor jou.

In deze interactieve training van 1,5 dag wordt aandacht besteedt aan stress en het voorkomen van overspannenheid of, erger nog, een burn-out. Je krijgt hulpmiddelen aangereikt voor het beter managen van tijd, we bekijken jouw werkdag en je leert (beter) prioriteren. Het allerbelangrijkste is echter jouw rol c.q. gedrag bij het optimaal gebruiken van je beschikbare tijd. Op mijn [website](#) vind je meer informatie.

De training kan ook opgenomen worden in een persoonlijk coachtraject.



Ethische Gedragscode; Professionaliteit uitgelicht

Zoals al eerder genoemd, werk ik conform de Ethische Gedragscode van de Nobco. Na Respect, Integriteit en Verantwoordelijkheid omschrijf ik de laatste gedragscode: Professionaliteit:

- De coach is een duidelijk rolmodel voor de cliënt;
- Om optimaal te blijven functioneren, doet de coach aan zelfreflectie en past zelfanalyse toe om na te gaan hoe en in welke richting zij zichzelf als mens en als coach kan ontwikkelen;
- De coach houdt zichzelf op de hoogte van ontwikkelingen in het vak;
- De coach heeft een actueel cv waaruit opleiding en ervaring blijkt;
- De coach zorgt ervoor dat er geen belangenverstremming ontstaat;
- De coach is collegiaal richting andere beroepscoaches en is bereid mee te werken aan voortgaande professionalisering van het beroep en het optimaliseren van het imago.

Wil jij een keer mee naar Businessclub Grevelingen als mijn gast of mijn vervanger?

Een keer per 14 dagen netwerk ik met ondernemers van Goeree-Overflakkee en Schouwen Duiveland tijdens de meeting van [Businessclub Grevelingen](#) bij Werelds aan het Strand in Ouddorp.

We krijgen een korte trainingsvideo, wisselen elevator pitches uit, ontmoeten er andere gasten en één van ons houdt zijn/haar bedrijfspresentatie. Daarnaast geven we aanbevelingen door en wisselen we ervaringen uit als ondernemers onderling zaken hebben gedaan. Ook houden we onze omzet als businessclub bij. Kortom; gezellig & ondernemend.

Wil jij een keer jouw organisatie promoten en ook nog genieten van een gratis ontbijt? Zo ja, neem dan contact met me op. Ik zoek daarnaast een ondernemer die mij gedurende mijn vakantie wil vervangen. De sessies zijn op dinsdagochtend van 07.45-09.00 uur.

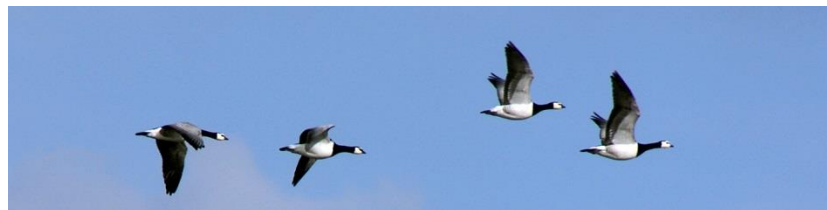


Doel Businessclub Grevelingen:

Bedrijfs groei bewerken door relaties te versterken.

Medewerker voldoet nu ruimschoots aan het verwachtingspatroon.

In de afgelopen tijd heb ik een medewerker bij een technisch bedrijf gecoacht op het gebied van communicatie, samenwerken, organiseren van werk, verhogen van kwaliteit van geleverd werk en het hebben van een positieve werkhouding. De medewerker houdt het traject graag grotendeels privé, maar heeft wel toestemming gegeven voor anonieme publicatie van de feedback van zijn leidinggevende. Op mijn website kun je de [volledige aanbeveling](#) lezen.



Tips of opmerkingen?

Veel plezier met mijn Blog & Update; deel hem gerust met anderen. Heb je tips of opmerkingen? Je kunt mij bereiken via info@amgcoaching.nl of bel 06-18326153.

Wil je je afmelden of aanmelden voor het ontvangen van mijn "Blog & Update" in jouw persoonlijke mailbox stuur dan een mailtje naar info@amgcoaching.nl.