

Persoonlijke stress

Het was een tijdje rustig rondom AMG Coaching want de afgelopen tijd stond mijn leven in het teken van het overlijden van ons hondje Gijs en twee verhuizingen; mijn eigen verhuizing naar Middelharnis en die van mijn ouders naar een seniorenflat.

Gijs was een combinatie Jack Russell/Beagle en bracht elke dag een vrolijke noot in mijn bestaan. In april werd hij ziek, onderging een heftige operatie, maar kon het helaas niet winnen van de ziekte met de K. Het overlijden van Gijs hakte er behoorlijk in.

Daarnaast mijn verhuizing; ook dat gaf stress. Laat staan twee verhuizingen..... Gelukkig kon ik goed mijn methodieken voor timemanagement op mezelf toepassen; “is dit mijn prioriteit of kan ik het delegeren?” Als het mijn prio was, stelde ik mezelf de vraag “moet dit nu?” Dat gaf rust en ruimte, want het belangrijkste was kunnen slapen, eten en werken.

Langzaamaan begint mijn nieuwe huis mijn nieuwe thuis te worden. Natuurlijk heb ik een mooi herdenkingshoekje voor Gijs gemaakt. In mijn huis heb ik inmiddels ook een kamer ingericht om cliënten of opdrachtgevers te ontvangen. Dus schroom niet om een afspraak te maken in Middelharnis als jij of één van jouw medewerkers hulp nodig heeft bij stress, burn-out, onzekerheid, conflicthantering, loopbaan- of outplacementbegeleiding. Sinds augustus 2018 ben ik ook parttime beschikbaar voor interim HR-werk. Tot ziens!



Nieuwe adres AMG Coaching:

Rubensplein 95 – 3241 AM MIDDELHARNIS
Mobiele nummer en mailadres ongewijzigd.

Kom naar de Coachdag op 28 september!

Op vrijdag 28 september organiseert de NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches) de 'Kom naar de Coachdag'. Deze dag wordt georganiseerd vanwege het 15-jarig bestaan van de NOBCO. Ze willen iedereen graag de mogelijkheid bieden om – zonder verdere verplichtingen – kennis te maken met coaching en de werking van coaching tegen een laag tarief. In heel Nederland, op 40 locaties, kunnen mensen op 28 september een gesprek van 45 minuten boeken bij een professionele coach. In totaal nemen 86 NOBCO-coaches hieraan deel. Alle opbrengsten gaan naar het goede doel: het UAF – wat als missie heeft hoogopgeleide jonge vluchtelingen te plaatsen op de arbeidsmarkt.

Vanzelfsprekend heb ik me ook ingeschreven voor die dag en houd die dag kantoor in Rotterdam, Wijnhaven 42. Dus heb jij of één van jouw medewerkers al een tijdje een vraag, issue of dilemma dat jou/hem/haar bezighoudt? Boek dan een afspraak en ervaar wat coaching kan doen. Het gaat om een eenmalig gesprek op vrijdag 28 september vanaf 10.00 uur. Het gesprek duurt maximaal $\frac{3}{4}$ uur.

Wil jij of één van jouw medewerkers voor €15,00 kennismaken met coaching?

Via onderstaande link kun je bekijken welke locatie bij jou in de buurt deelneemt en welke tijden beschikbaar zijn. Ook is er een pagina met veel gestelde vragen onder FAQ (zie link hieronder) als je graag eerst nog wat meer wilt weten. Vanaf vandaag kun je een gesprek boeken. Wees er snel bij, want sommige locaties hebben beperkte beschikbaarheid.

<https://komnaardecoachdag.nl/boek-je-gesprek/>

<https://komnaardecoachdag.nl/faq>



Ik heb mijn koers scherp. Toch?

#komnaardecoachdag

Kennismaking met coaching a 45 min. €15,-

kom naar de COACH DAG

Vrijdag 28-09-'18
Diverse locaties in Nederland

Tips of opmerkingen?

Deel mijn Blog 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 in jouw persoonlijke mailbox stuur dan een mailtje naar info@amgcoaching.nl.