



WEER LEKKER IN JE VEL

Leerkrachten moeten veel ballen hoog houden en de druk in het onderwijs is hoog. Niet lekker in je vel zitten, heeft directe gevolgen voor de groep. Of contact met collega's gaat moeizaam. Onzekerheid of nare ervaringen in het verleden kunnen de communicatie (met ouders) behoorlijk in de weg zitten.

Zorg daarom voor jezelf.






Gewoon Jij

Coaching & EMDR-therapie

Monique Postma heeft 15 jaar ervaring in het basisonderwijs én is expert & ervaringsdeskundige op het gebied van werkstress en burn-out.

Zij kijkt naar de mens achter de leerkracht en met haar mensgerichte aanpak, coacht zij leerkrachten naar meer werkplezier & geluk.

 De Hoek 12 Enkhuizen
 www.gewoonjijcoaching.nl
 info@gewoonjijcoaching.nl



1 OP 1 COACHING

De unieke combinatie van Coaching, EMDR therapie en Ademwerk, laat je weer lesgeven zonder gedoe: Vanuit je authentieke zelf jouw leerlingen verder helpen en ouders te woord staan.



PRAKTISCH EN MENSGERICHT

Met dagelijks toepasbare oefeningen, voor meer rust in het hoofd, focus op wat wél werkt en overzicht in taken.

STA IN JE (LEER)KRACHT

- Met plezier aan het werk zijn.
- Zelf de regie in handen hebben.
- Vol zelfvertrouwen in gesprekken.
- Je werk zien als een uitdaging.
- Een inspirator voor je collega's.
- Energie over houden voor thuis.



EXPERTISE:



EDMR THERAPIE

Verwerk impactvolle gebeurtenissen en ervaringen.



NLP COACHING

Leer effectiever communiceren om jouw doel te bereiken.



ADEMWERK

Verbind je hoofd met je lichaam en kom direct tot rust.



SYSTEMISCH WERK

Gericht op alle gebieden van je leven, omdat het één het ander beïnvloed.

ALS
JIJ NIET VOOR
JEZELF ZORGT,
WIE DOET
HET DAN?

