

In 100 dagen jouw
balans (her)vinden
en daarmee je geluk!

VAN (WERK)DRUK NAAR (WERK)GELUK



Inhoud traject



- 6-8 persoonlijke online coachinggesprekken
- 3-5 Q&A's rondom een thema
- Lifestyle plan
- Online omgeving
- Ongoing messenger contact

Inhoud gesprekken

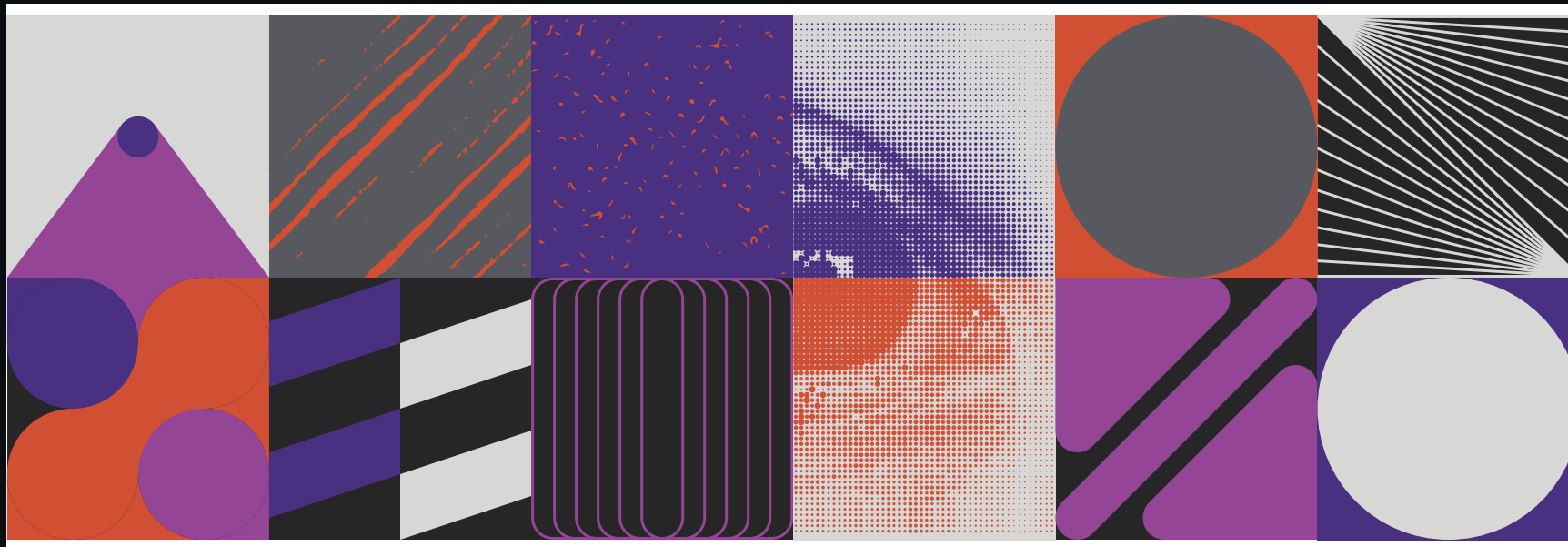


- Uitgebreide intake
- Verdiepen/uitwerken hulpvraag
- Verbeterstappen formuleren die haalbaar en acceptabel zijn
- Analyse huidige leefstijl
- Tools en technieken aanreiken/laten ervaren
- Evaluatie na 3 gesprekken (voortgang) en in het laatste gesprek een evaluatie van de behaalde doelen

Online omgeving



- Informatie rondom bewegen, roken, alcohol, voeding, slaap en ontspanning.
- Audiomateriaal: meditaties, muziek, podcasts, video's
- Boekenlijst waarmee je nog beter in je vel komt te zitten!
- Checklists en andere ondersteunende materialen



De ID Coach.

Geeft *persoonlijk* vorm

marijke@deidcoach.nl

www.deidcoach.nl

 [@deidcoach](https://www.instagram.com/deidcoach)

 [linkedin.com/in/marijke-tromp-coach](https://www.linkedin.com/in/marijke-tromp-coach)

Voor een kennismakingsgesprek:

calendly.com/deidcoach