

ADL Mentaal advies



ADL MENTAAL ADVIES

Aanbod coaching, Mentaal advies

" Coaching is unlocking people's potential to maximize their own performance. It is more often helping them to learn rather than teaching them."

John Whitmore



Aanbod coaching, Mentaal advies



01.

Walk & Talk

*Wandelcoaching:

Coaching op loopbaan- of balansvraagstukken.

Gebaseerd op omgevings- en positieve levensloopspsychologie

Vorm: Individueel of in teamverband

Duur; 60 minuten

02.

Positieve psychologie coaching

*Psychologische coaching:

Versterken van zelfmanagement vaardigheden.

Gebaseerd op positieve levensloopspsychologie:
Coaching van zelfbewustzijn, kwaliteit van
zelfreflectie, veerkracht, aanpassingsvermogen
en zelfeffectiviteit.

Vorm: Individueel of in teamverband

Duur: 45 minuten per consult: online of offline
mogelijk





03.

Maatwerk coaching

***Psychologische coaching:**

Op basis van intake gesprek (30 minuten) en maatwerk zal een behandeltraject vorm gegeven worden.

Vorm: Individueel of in teamverband

Duur: 45 minuten per consult: online of offline mogelijk

Over

Prof. dr. Annet de Lange heeft een passie voor mensen ondersteunen in hun loopbaanvraagstukken, het vinden van een betere balans tussen werk en privé of het verbeteren van de eigen vitaliteit.

In haar psychologische coaching ligt de focus op het versterken van het zelfmanagement.

Zelfmanagement op het werk is de mate waarin een werkende zelfreflectief vermogen, veerkracht en adaptief vermogen heeft en zelfeffectiviteit kent om eigen loopbaanbehoeftes en -doelen te kunnen onderscheiden en te bereiken (De Lange, 2020).

Annet de Lange helpt mensen een uitvoerbaar zelfmanagement plan te ontwikkelen en deze succesvol uit te voeren. Hierbij legt zij het accent op het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld, positieve interne zelfspraak en zelfeffectiviteit en maakt zij gebruik van wetenschappelijk onderzochte interventies (zie ook www.annetdelange.nl).





www.annetdelange.nl/coaching
adl.mentaaladvies@gmail.com
06-15820505

