



Programma “Kracht en Rust”

Een programma met het oog op het (her)vinden van innerlijke Kracht en Rust, waardoor er weer sprake is van een gezonde balans in jouw leven en vermindering van jouw klachten.

Voor vrouwen die last hebben van spannings- of burn-out gerelateerde klachten.

Je ervaart spannings- of burn-out gerelateerde klachten en wilt hier iets aan doen. Je zoekt hulp, tips en adviezen, en je krijgt deze volop. Via de huisarts, via internet, boeken of van de mensen om je heen. Er is zoveel informatie voorhanden dat de kans groot is dat je door de bomen het bos niet meer ziet. En zoveel mensen, zoveel meningen.

Maar wat werkt voor jou, en wat niet? Welke informatie is nuttig? Zijn de adviezen die je krijgt bijbels verantwoord? En wat wil je eigenlijk zelf? Die veelheid aan informatie en de vragen die dit oproept zal je spanningsniveau eerder verhogen dan verlagen. En dan ben je nog niets eens begonnen...

Herkenbaar? Heb je behoefte aan duidelijke informatie en handvatten (op maat!) om te werken aan je herstel? Dan is ons programma wellicht iets voor jou.

Het programma

Wij bieden een programma aan waarin we jou meenemen langs thema's die van invloed zijn op het hervinden van een gezonde balans en vermindering van spanningsklachten. Thema's die bij kunnen dragen aan jouw eigen proces en jouw stappen richting herstel. Dit zijn thema's als veerkracht, persoonlijke waarden, mindfulness, (belemmerende) overtuigingen en acceptatie. Alle thema's benaderen we vanuit de psychologie en Bijbelse waarden.

Het programma bestaat uit zeven kleinschalige bijeenkomsten waarin je met twee coaches en een groep gelijkgestemde vrouwen aan de slag gaat en waarin we elkaar tot steun kunnen zijn. De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 personen. Daarnaast krijg je twee 1-op-1 coachgesprekken waarin we nog eens extra de verdieping opzoeken voor jouw specifieke proces. Als je merkt dat je tijdens of na afloop van het programma behoefte hebt aan meer 1-op-1 coaching, dan is dit zeker mogelijk.

Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw eigen proces en ontwikkeling. We bieden je tijdens het programma handvatten om eerste stappen te zetten richting herstel. Het programma is een investering in jezelf, geen quick fix.

Wie zijn wij?

Wij zijn Carline Visser en Samantha Huizinga, gecertificeerde coaches en positief christenvrouwen. Door onze gecombineerde en jarenlange ervaring in coaching, HR en (geestelijke) gezondheidszorg en onze persoonlijke uitdagingen en ervaringen met betrekking tot stressklachten, weten we goed waar je tegen aan loopt. We zijn enthousiast om jou met warmte, professionaliteit, een luisterend oor, tips en adviezen, op een positieve manier te begeleiden in jouw proces richting leven vanuit Kracht en Rust.



Veiligheid en privacy heeft bij ons hoge prioriteit. Wij vinden het ontzettend belangrijk dat iedere deelnemer zich veilig voelt in de groep, zichzelf kan zijn en zich vrij voelt om persoonlijke verhalen, gedachtes of emoties te delen. Tijdens de eerste bijeenkomst zullen wij hier extra aandacht aan besteden.

Samantha is lid van de Nederlandse Organisatie van Beroepscoaches (NOBCO). Carline is aangesloten bij de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG); beiden beroepsverenigingen waarbij deskundigheid en professionaliteit een grote rol spelen. Wij werken volgens de richtlijnen van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG).

Overige informatie

De bijeenkomsten vinden plaats in **Berkel en Rodenrijs**. Dit geldt ook voor de 1-op-1 coachgesprekken. Deze gesprekken kunnen, indien gewenst, ook online gehouden worden.

Het programma start op 14 maart 2023.

Meer informatie over het programma? Zie onze instagrampagina: [Kracht & Rust \(@kracht.en.rust\)](https://www.instagram.com/kracht.en.rust)

Meer informatie over ons: www.carlinevisser.nl / info@carlinevisser.nl /
www.samanthahuizinga.nl / info@samanthahuizinga.nl