



## Programma “Kracht en Rust”

*Voor vrouwen die vanuit een christelijke basis hun veerkracht willen vergroten en meer willen leven vanuit innerlijke rust.*

*Vind - opnieuw - jouw innerlijke Kracht en Rust en breng jouw leven terug in balans.*

### Wanneer is dit programma geschikt voor jou?

- ✓ Je hebt veel aan je hoofd. Je gedachten gaan maar door. Je bent druk met over-denken en verlangt naar rust in je hoofd.
- ✓ Je hebt het gevoel continu ‘aan’ te staan en alert te zijn. Dit voel je in je lijf en in je hoofd.
- ✓ Als je heel eerlijk bent, ben je altijd moe. Je hebt het idee dat een nacht goed doorslapen of een weekje vakantie onvoldoende zal zijn om weer wat energie te krijgen.
- ✓ Je raakt snel geïrriteerd of emotioneel.
- ✓ Je zit niet lekker in je vel, je voelt je somber, onzeker of angstig.
- ✓ Je hebt last van hoofdpijn, duizeligheid, spanning in je spieren, een opgeblazen gevoel in je buik, een verhoogde hartslag.

Herken jij jezelf hierin? Wil je hier verandering in zien en ben je gemotiveerd hier stappen in te zetten? Gun jezelf het Programma Kracht en Rust en geef je op.

### Het programma

Wij bieden een programma aan waarin we jou meenemen langs thema’s die van invloed zijn op het vergroten van je veerkracht, innerlijke rust en het hervinden van een gezonde balans in jouw leven. Thema’s die bij kunnen dragen aan jouw eigen proces en jouw stappen richting Kracht en Rust. 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 kleine groep vrouwen aan de slag gaat. Door het programma in een groep te volgen ben je ook elkaar tot steun. De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 personen.

Daarnaast krijg je twee 1-op-1 coachgesprekken waarin we de verdieping opzoeken voor jouw persoonlijke proces. Als je merkt dat je tijdens of na afloop van het programma behoefte hebt aan meer 1-op-1 coaching, dan is dit mogelijk.

Met het aangaan van dit programma investeer je in jezelf en je zult, zowel op de korte als langere termijn, de positieve effecten hiervan bij jezelf ervaren.

### 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 vitaliteit en veerkracht, 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).

### **Praktische 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.

De kosten voor dit programma bedragen normaal € 785,--. Dit programma betreft een pilot en daarom bieden wij deze eenmalig aan voor **€ 435,--**. Er wordt geen BTW in rekening gebracht. Dit bedrag is inclusief 7 bijeenkomsten, 2 individuele coachgesprekken en cursusmateriaal. Als je van de mogelijkheid gebruik maakt om individuele coachgesprekken bij te boeken, dan geldt een extra bedrag van € 75,-- per coachsessie (normaal € 115,--).

De bijeenkomsten starten in de week van 4 september 2023 en zullen eind november 2023 worden afgerond (exacte data volgen zsm).

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](http://www.carlinevisser.nl) / [info@carlinevisser.nl](mailto:info@carlinevisser.nl) / [www.samanthahuizinga.nl](http://www.samanthahuizinga.nl) / [info@samanthahuizinga.nl](mailto:info@samanthahuizinga.nl)