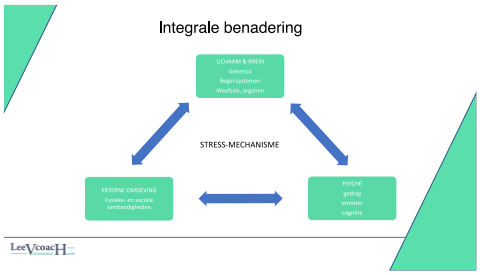
COACHINGSTRAJECT LEEVCOACH



ENERGIE CHECK-UP

Om de ernst van je stressklachten te bepalen:

- ☐ Uitgebreide intake
- ☐ Vragenlijst
- ☐ Optionele Psycho-Fysiologische meting/HRV Lifestyle Analyse
- ☐ Rapportage met adviezen en conclusies
- ☐ Integrale aanpak op maat in 3 fasen **BEWEZEN EFFECTIEF!**



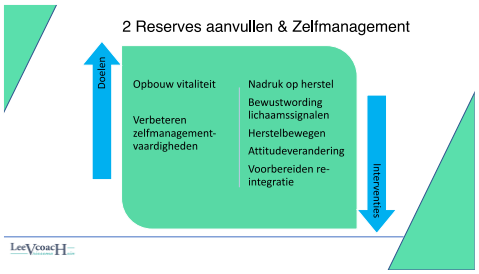
FASE 1

- ☐ Roofbouw stoppen
- ☐ Fysiek herstel
- ☐ Herstelvermogen normaliseren
- ☐ Aanleren gezond herstelgedrag
- ☐ Leren ontspannen
- ☐ Stressoren verminderen
- ☐ Psycho-educatie



FASE 2

- ☐ Reserves aanvullen
- ☐ Zelfmanagement
- ☐ Opbouw vitaliteit & veerkracht
- ☐ Herstelbewegen
- ☐ Attitudeverandering
- ☐ Voorbereiden re-integratie



FASE 3

- ☐ Re-integreren
- ☐ Conditieopbouw
- ☐ Taken opbouwen
- ☐ Zelfzorg & zelfmanagement
- ☐ Grenzen bewaken
- ☐ Consolidatie van het herstel

