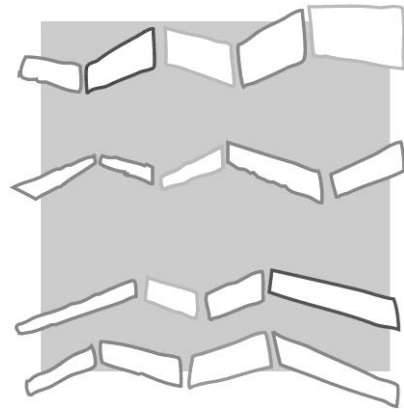


## **ZORG VOOR JE ZELF**

*Positieve verandering  
in leven en werk*



*Zoek je een helpende hand en tijdelijke steun bij problemen in je leven of werk?*

*Wil je van een crisis graag een kans maken en sterker uit de strijd komen?*

*Tijd voor verandering?*

### **Positieve Coaching**

Coaching InConAction biedt Coaching & Counselling vanuit een positieve en waarderende visie. Ontdekken waar je persoonlijke kracht schuilt en hoe je deze kunt inzetten om je probleem aan te pakken staan centraal.

Je kunt voor Coaching & Counselling terecht als je vragen hebt rond..

### **WERKEND LEVEN**

- Hoe kan ik mij ontwikkelen in mijn loopbaan?
- Ik heb hulp nodig bij het vinden van werk/ werkrichting?
- Waar ben ik goed in en wat wil ik eigenlijk?
- Hoe kan ik huidige moeilijkheden aanpakken?

### **LEVENSVRAGEN**

- Hoe kan ik mij als persoon ontwikkelen?
- Ik sta voor een keuze, wat kan ik het beste doen?
- Ik voel me niet tevreden, ervaar te weinig zin, wat nu?
- Hoe kan ik omgaan met tegenslag, verlies, verdriet, pijn?

### **ENERGIE & BALANS**

- Hoe hou ik het vol? Hoe kan ik ont-haasten?
- Hoe kom ik van mijn gestress en gepieker af?
- Hoe hanteer ik mijn stemmingen en emoties?
- Hoe zorg ik goed voor mezelf nu ik ziek/herstellend ben?

Coaching InConAction is gelicenceerd 1:1 provider van het **Stress reductieprogramma**<sup>®</sup> ontwikkeld door HeartMath.

### **Coaching InConAction**

Van vergeten wie je bent, naar weten wie je bent en wat dat betekent voor de keuzes in je leven en in je werk, daarin begeleid ik je van harte.

Veel oog heb ik voor het op elkaar afstemmen van verstand, gevoel en intuïtie en ik werk graag vanuit hartelijkheid in contact en wederzijds respect.

Ik studeerde Bedrijfskunde in Groningen, volgde een driejarige opleiding integrale psychologie en opleidingen in Counselling. Mijn werkervaring ligt in de vakgebieden P&O, advisering en training.

Mijn bedrijf is aangesloten bij de branche-organisaties Noloc en ABvC.

### **Contact**

drs. Astrid Uitterhaegen-Radhakishun,

mobiel 06-46498356

[www.coachinginconaction.nl](http://www.coachinginconaction.nl)