



E-COACHING VOOR ZORGOUDERS

Het zorgen voor je bijzondere kind of dierbare met een beperking kan soms best intensief en eenzaam zijn. Je staat altijd aan en soms voel je je machteloos of overspoeld door zorgen over de toekomst of alles wat je nog moet regelen.

Natuurlijk zorg je uit liefde. Je gooit je schouders eronder en gaat door in een doe-modus. Dat kan je heel lang volhouden en brengt je ook ver, maar ook ver weg van jezelf. Eigenlijk zou je meer rust en balans willen ervaren. Minder willen piekeren en meer genieten. Het kan ook zijn dat je behoefte hebt aan steun en houvast wanneer het verdriet weer oplaait, verergert of juist vast zit. Of gewoon een luisterend oor van iemand die begrijpt hoe het is

Tijdens E-coaching ben ik er voor jou om samen te ontdekken hoe jij de zorgen beter kan dragen. We hebben contact via de telefoon, teams en e-mail.

Tarief

De intake (30 min) is gratis. Is er een klik? Dan maken we een plan van aanpak op. Soms heb je genoeg aan één sessie, soms is er meer tijd nodig.

Kosten online coach sessie (50 min): € 65 euro

Kosten telefonisch consult (30 min): € 45 euro

Kosten e-mail consult (20 min p. mail) € 30 euro

INFO@DEWERELDVANANNASOPHIE.COM | 06 813 56 442 | DEWERELDVANANNASOPHIE.NL



Stephanie
Zelfzorg Coach
Rouw en verliesbegeleider