

Testimonials

Docent met **burnout-klachten** wil haar **tijd beter leren managen en meer balans creëren tussen werk en privé-leven.**

“Ik heb mezelf beter leren kennen. Ik ben meer geïnspireerd en voel me daardoor minder ondergewaardeerd en ben minder perfectionistisch en faalangstig. Ik leer keuzes te maken, kan mijn tijd beter indelen en houd tijd voor ontspanning over. Ik voel me rustiger, zekerder en kan genieten van kleine dingen.”

Leidinggevende met **motivatieproblemen** binnen zijn team wil **effectiever leiderschap** bereiken.

“Ik heb geleerd mijn hoofd leeg te maken en te ontspannen. Ik kan dingen beter los laten en helderder zien en aanvoelen wat er speelt binnen ons team. Ik probeer minder controlerend en ‘pusherig’ te zijn en collega’s te vertrouwen. Zelf heb ik meer ruimte, tijd en energie om bijvoorbeeld beslissingen te nemen en vooruit te denken. Ik voel me geïnspireerd en dat heeft een verrassend, merkbaar effect op ons team.”

Onderzoeker met **loopbaanvraag** wil een **nieuwe koers** inslaan.

“In de coaching heb ik geleerd om beter naar mijzelf te luisteren en in mijn keuzes mijn hart te laten spreken. Sinds kort ben ik voor mijzelf begonnen. Ik voel me vrijer, krachtiger en heb weer plezier in mijn werk.”

Leerling (14) met **concentratieproblemen** wil zijn **schoolprestaties** verbeteren.

“Ik haal nu hoge cijfers. Ik weet wat ik moet doen als ik heel onrustig ben. ik ken een paar trucjes om gefocust te blijven.”

Ouder met **terugkerende ruzies** met haar zoon wil een **betere relatie** met hem.

“Ik neem nu meer tijd voor mijzelf en ik doe niet meer ontzettend mijn best om de ideale moeder te zijn. Ik probeer mijn zoon minder ‘achter zijn broek te zitten’ en hem meer los te laten. Als het niet lukt, ben ik wat milder over mijzelf. Ik laat hem regelmatig zien dat ik van hem houd. De laatste tijd vertelt hij meer over school en zijn vriendjes. En af en toe roept hij spontaan: ‘ik houd van je mam’. Dat raakt me.”

Terug naar [Coaching en trainingen](#).