

Na de storm, stilstaan en bewegen.

Na de storm is een re-start programma voor vrouwen vanaf 25 jaar die na een traumatische ervaring, zoals ziekte (kanker) de regie over hun eigen leven willen terugpakken.

Na de storm richt zich op vitaliteit, zingeving, (sociale) omgeving & loopbaan.

Herken je dit?

- ✓ Je bent beter verklaard door de arts, maar je voelt je nog helemaal niet 'beter'
- ✓ Je bent snel moe en kunt nog niet echt 'normaal' functioneren
- ✓ Je omgeving begrijpt niet dat je nog niet alles kunt doen wat jij zou willen (of wat zij verwachten)
- ✓ Op het werk kun je je draai niet meer vinden
- ✓ Je voelt je verdrietig en/of boos over wat je hebt meegemaakt en je kunt het nog geen plek geven
- ✓ Je mist het gevoel van zingeving, iets doen wat echt belangrijk voor je is
- ✓ Je kunt maar niet tot actie komen om iets te veranderen

Wil jij?

- ✓ Zelf in actie komen om dingen te veranderen in jouw leven en op je werk
- ✓ Op een positieve manier met lotgenoten constructief aan de slag gaan
- ✓ Zorgen voor je lichaam; zodat je weer energie krijgt en weer lekker in je vel zit

Na de storm biedt jou de mogelijkheid om op een positieve manier, gestructureerd en onder begeleiding, aan de slag te gaan met vitaliteit, zingeving, je (sociale) omgeving en loopbaan. Kortom: lichaam, geest en in actie. Dit gebeurt zowel in groepsverband als individueel. Heel concreet bestaat het 13 weken (3 maanden) durende programma uit:

- ❖ 4 x Consulten (met gecertificeerde loopbaancoach)
- ❖ 4 x 'Ik werk' gesprekken (inspirerende gesprekken in een kleine groep)
- ❖ Wekelijks 'Eigen kompas werkt' programma, gericht op je eigen verandering
- ❖ 12 x Yin Yoga (in groepsverband, maximaal 12 deelnemers)

Het programma wordt begeleid door Armanda van Bree.

Verderop meer informatie over Armanda en de verschillende programma-onderdelen van 'Loopbaancoaching met en na kanker' bij De Eik.

Wie is Armanda van Bree?



Armanda is integer, nieuwsgierig en authentiek. Ze is ervaren in het begeleiden van mensen tijdens hun veranderingsproces, d.m.v. coaching, training en yoga. Armanda is gecertificeerd loopbaancoach bij de beroepsvereniging NOLOC, ervaren yogadocent, energetisch therapeut & trainer.

Armanda wordt blij van mensen inspireren te stralen vanuit eigen kracht en vertrouwen!



Wat is Yin Yoga?

Yin Yoga is een rustige meditatieve yogavorm, die de meridianen, organen en het bindweefsel activeert. Met als resultaat meer rust, ontspanning en energie.

Wat is een Consult?

Een positief coaching gesprek gericht op doelen stellen met de onderwerpen:

- Intake: kennismaking, vooraf
- ik & werk
- ik & mijn omgeving
- ik & mijn balans



Coaching

Is begeleiding bij het onderzoeken van je eigen gedachten, gevoelens en overtuigingen. Doordat je hierop reflecteert, word je je bewust van je eigen patronen. Dit vergroot zelfinzicht, waardoor je bewust veranderingen kunt creëren.

Eigen kompas werkt:

Programma is gericht op in contact komen met: Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik. Het leert je te vertrouwen op je eigen interne kompas.

Het programma bestaat uit 2 onderdelen:

- 4 'Ik werk' gesprekken (max. 6 personen), groepsgericht
- Wekelijks individuele opdrachten die aanzetten om tot verandering te komen.



Meer informatie?

Alles gelezen en nieuwsgierig geworden? Of heb je nog vragen?

Meld je dan via onze agenda.inloophuis-de-eik.nl voor 'Loopbaancoaching met en na kanker' en Armanda neemt contact met je op.

Informatiebijeenkomst: donderdag 25 augustus 2022
Start wekelijks programma: maandag 26 september 2022