

Mijn coaching helpt jou:

- te verzachten, minder streng te zijn voor jezelf;
- jezelf te laten zien zoals je bent en waar jij voor staat;
- bewuste(r) keuzes te maken;
- uit de schaduw te komen, in 't licht;
- datgene te doen wat voor jou echt belangrijk is;
- jouw unieke kwaliteiten en talenten hierbij in te zetten;
- te leven vanuit passie en overtuiging, zodat je:

Thuis komt bij jezelf!

Van 1-malige sessie tot trajectbegeleiding.

Waar de één gewoon eens wil praten, wil delen, zijn hart wil luchten, heeft de ander juist behoefte aan dialoog en feedback.

Misschien wil je leren om beter je grenzen aan te geven, zoek je steun in een moeilijke levensfase of begeleiding bij het realiseren van dromen of persoonlijke doelen.

Praktische informatie:

Ik coach vanuit natuurgebied 't Needse Achterveld (Gemeente Berkelland). Andere locaties zijn mogelijk in overleg. De duur van een wandeling bedraagt ongeveer 75 minuten. Daarnaast behoren ook dagwandelingen, inclusief lunch, tot de mogelijkheden.



Ik bied **coaching op maat**, gericht op wat jij nodig hebt.

Afhankelijk van je vraag, wens of doel, kies je de frequentie en duur van begeleiding.

Aarzel niet om geheel vrijblijvend contact met mij op te nemen voor meer informatie en tarieven.

Contactgegevens:
Karin Lam
06 512 30 658
coach@sterkjezelf.nl
<https://nl.linkedin.com/in/karinlam1>



Sterk Jezelf
VITALITEITSCOACHING & STRESSMANAGEMENT

We leven massaal op de automatische piloot, proberen aan alle normen en verwachtingen te voldoen, en vergeten daarbij onszelf.

Hoe bewust leef jij?

Is er ruimte voor inspiratie, dingen waar je blij van wordt en energiek?

Hoe ga je om met twijfels en onzekerheden?

Vaak weten we heel goed wat we NIET willen, waar we NIET goed in zijn, waarin we TEKORT schieten en ga zo maar door.

We hebben alleen geen oog meer voor wat ons bijzonder maakt, wat onze talenten, kwaliteiten en mogelijkheden zijn.



De natuur werkt als spiegel, reflecteert wat er in jouw leven speelt. Dreigende wolken, hobbels en kuilen, voortdurende verandering, alles zie je in de natuur terug. Vormen, kleuren, nuances en overgangen geven je als 'natuurlijke wegwijzers' richting en inspiratie.

Al wandelend verken ik samen met jou nieuwe paden, welke stappen wil je zetten, welke hindernissen kom je hierbij tegen...



Veel mensen staan nauwelijks nog stil bij hun dromen en verlangens.

DURF 'OOIT' LOS TE LATEN EN KIES BEWUST VOOR 'NU'

Ik coach tijdens wandelingen in de frisse buitenlucht, De natuur is 'mijn kantoor'.