



Levenstaken-checklist: Hoe gaat het met mij?

Druk, druk, druk! Wie kent het niet? We vliegen van A, naar B, naar C, maar waar gaat u eigenlijk heen? Soms zijn we zo bezig met de dagelijkse dingen, dat we het grote geheel uit het oog verliezen. Soms hebben we niet door dat we ons in het zweet werken omdat we met een botte bijl hakken en denken geen tijd te hebben om hem te slijpen. Hoe heb ik mijn leven op dit moment ingericht? En hoe blij ben ik daar mee? Ben ik eigenlijk wel gelukkig? Welke dingen die ik eigenlijk best belangrijk vind, blijven nu liggen? Wat zijn de mogelijkheden om dingen te veranderen? Zit ik op koers? Kortom: hoe gaat het met mij?

Voor wie?

Voor een ieder die soms door de bomen het bos niet meer ziet. Voor een ieder die denkt: ik heb eigenlijk alles voor elkaar, maar is dit het nou? Voor een ieder die zich geleefd voelt door de 'waan van de dag' en meer zelf sturing wil geven aan zijn eigen leven.

Wat?

De levenstaken-checklist wordt afgenomen in de vorm van een semi-gestructureerd interview. Er is een beknopte en een uitgebreide versie van dit interview beschikbaar.

Beknopte versie:

- 1½ uur inventarisering van huidige stand van zaken en globale verkenning van veranderingswensen en mogelijkheden.

Uitgebreide versie:

- 1½ uur inventarisering van huidige stand van zaken en globale verkenning van veranderingswensen en mogelijkheden.

- 1 uur (na ca. een week) ontwikkelen van concreet stappenplan.

- 1 uur (na ca. drie weken) evaluatie en fine-tuning.

Aan het eind van het gesprek heeft u een duidelijk en helder overzicht van uw huidige situatie, uw plus- en knelpunten. Ook onderzoeken we de mogelijkheden voor eventuele door u gewenste verandering en hoe u dit kunt oppakken. Dit alles krijgt u mee op papier, zodat u het er altijd weer bij kunt pakken!

Voor ondernemers en bedrijven zijn deze kosten op te voeren als bedrijfskosten.

Voor particulieren is het mogelijk gebruik te maken van de vergoeding voor psychologische zorg van het basispakket van uw zorgverzekering.

Neem voor meer informatie contact op met Moedig Mens: info@moedigmens.nl / 06-12054970