

**WORK IT.**  
Jouw werk. Jouw leven.

# Vrij van stress

Met een-op-een coaching naar  
meer ontspanning en plezier

[www.workitcoaching.com](http://www.workitcoaching.com)





## En nú ga ik het anders doen!

“Ik had een vol leven, een mooie baan, de leukste vrienden en familie, feestjes, een opleiding, altijd bezig met nieuwe plannen, vol met energie. En tegelijkertijd was ik tegen het einde van de werkdag helemaal leeg. Ondanks al die leuke dingen had ik het gevoel dat het leven aan me voorbij vloog. Aan het lezen van een goed boek of de dag ontspannen beginnen met yoga of een wandeling, kwam ik - hoe vaak ik het me ook voornam - eigenlijk nooit toe.

Nu doe ik het anders. Ik doe nog steeds heel veel dingen naast elkaar, maar ik geniet er enorm van, ik voel me rustig, ik voel ruimte, ik lees, ik maak die dagelijkse wandeling en ik ben productiever dan ooit! Het verschil is dat ik nu kies.”

Als je ook maar iets in bovenstaande herkent, als je weet dat je het anders wilt, en als je gelooft dat het anders kan: dan is Vrij van Stress er voor jou.

## Wat levert het op?

### Dit coachtraject helpt je om:

- **De regie over je leven te pakken:** keuzes te maken vanuit wat voor jou belangrijk is en dáár vol voor te gaan
- **Je energiek, vrolijk en ontspannen te voelen**
- **Meer voor elkaar te krijgen** en tijd over te houden voor andere leuke en belangrijke dingen
- **Inzicht te krijgen in je belemmerende patronen en overtuigingen** en deze aan te pakken

### Jouw vraag staat centraal

Wat voor iemand anders werkt, hoeft voor jou niet te werken. Tegelijkertijd zijn er uit de psychologie, sociologie en neurobiologie tal van inzichten te halen over stress, vermoeidheid en ontspanning, die je kunnen helpen.

Dit coachtraject is een combinatie van praktische kennis die je in je eigen leven kunt toepassen en persoonlijke begeleiding d.m.v. een-op-een videocoachgesprekken waarvoor je je huis niet uit hoeft.

Vrij van Stress is er niet voor wie alleen kennis wil opdoen over stress en herstel. Het is er voor wie succesvol én ontspannen wil zijn, en klaar is om daar actief mee aan de slag te gaan!

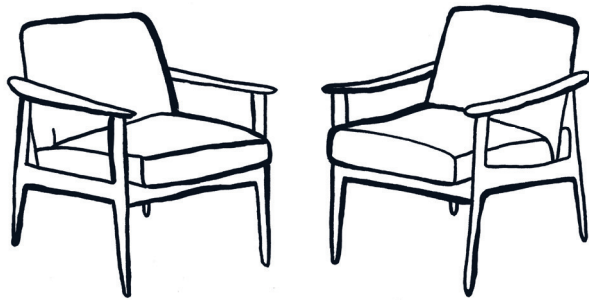
**Kies voor  
meer energie  
én succes**

# Programma

## Startgesprek

Het eerste gesprek is face to face. (En als jij álle gesprekken liever face to face wil kan dat natuurlijk ook.) Voorafgaand aan het startgesprek vul je de vragenlijst stressklachten (CSR Centrum) in. Met die uitkomsten gaan we eerst aan de slag.

De vragenlijst geeft namelijk een beeld van de situatie, maar uiteindelijk zeggen jouw verhaal, je doelen en ervaringen nog meer.



## Een persoonlijk plan

Op basis van het startgesprek stellen we samen een persoonlijk plan op. Dat plan bestaat uit:

- **Je doelen:** waar gaan we aan werken? Wat wil je over drie maanden bereikt hebben?
- **Aanpak:** hoe gaan we daarmee aan de slag?
- **Advies:** wanneer uit de vragenlijst en intake blijkt dat mogelijk sprake is van (beginnende) overspannenheid of burn-out ontvang je - op verzoek - persoonlijk advies.

## Webinar

We starten het traject met een webinar waarbij je kennis opdoet over langdurige stress en waarin ik je meeneem langs verschillende inzichten over hoe je komt tot een betere balans. Je kunt je vragen stellen of

juist lekker achterover leunen op de bank en je alvast laten inspireren.

## Vijf individuele coachgesprekken

Zelfs als je precies weet hoe je tot rust en herstel moet komen, is dat nog steeds niet makkelijk. Om echt iets te veranderen ga je aan de slag met de overtuigingen die onder je gedrag en keuzes liggen. Dat doen we in vijf individuele gesprekken in een periode van vier maanden.

## Oefenen

Alleen als je ook echt dingen anders gaat doén verandert er iets. Je gaat in dit traject op jouw manier aan de slag met je nieuwe voornemens. Na elk gesprek ontvang je een aantal oefeningen die je daarbij kunnen helpen.

## In het kort

### Vrij van stress biedt een-op-een coaching bestaande uit:

- Een face to face startgesprek
- Vijf coachgesprekken van 75 minuten

### Plus:

- Een analyse op basis van de CSR-vragenlijst stressklachten
- Persoonlijk plan en advies
- Toegang tot webinar Vrij van stress! Over stress, vermoeidheid, focus en ontspanning
- Werkboek met oefeningen waar je tussen de gesprekken door mee aan de slag gaat
- Tussentijds altijd de mogelijkheid om vragen te stellen of dilemma's voor te leggen

### Investering

De investering voor dit coachtraject bedraagt €970,- ex btw.

### Geen werkgever die betaalt?

Omdat ik iedereen de kans wil geven deel te nemen hanteer ik een aangepast tarief voor particulieren. Dus heb je geen werkgever die dit traject voor je kan/wil betalen? Dan betaal je slechts **€ 670,- ex. btw.** Dit bedrag mag je betalen in vijf maandelijkse termijnen van €134,-.

Jij bepaalt  
wanneer  
je start!

Zet de  
eerste stap  
en meld  
je aan





## Extra opties

Hoewel dit traject ontworpen is om zo goed mogelijk bij jouw vraag en situatie aan te sluiten, kan het natuurlijk zijn dat je iets anders nodig hebt. Er zijn daarom, naast de ruimte die het programma zelf al biedt, verschillende mogelijkheden om het traject aan te passen:

- Face-to-face gesprekken i.p.v. videogesprekken (in overleg)
- Extra gesprekken
- Een (of meer) gesprekken met je leidinggevende of met iemand uit je nabije omgeving

*\* Voor alle bovengenoemde extra gesprekken geldt het standaard tarief.*

## Over Work It

### Pauline van Viegen

Mijn naam is Pauline van Viegen. In januari 2017 nam ik me voor om radicaal te kiezen voor de dingen die ik vol overtuiging en met aandacht kan doen. Dat betekende in de praktijk dat ik ontslag nam als lid van Provinciale Staten en Work It startte om vrouwen te inspireren meer plezier en succes uit hun werk te halen.

Work It biedt individuele coaching en groepssessies aan particulieren en bedrijven en helpt organisaties de kwaliteiten van hun medewerkers optimaal te benutten.

### Opleiding en achtergrond

Ik ben opgeleid als socioloog aan de Universiteit Utrecht. Mijn vakopleiding tot coach volgde ik bij Schouten & Nelissen. In 2018 verdiepte ik me naar aanleiding van de vele stressklachten die ik bij mijn coachees tegenkwam in stresspreventie en -interventie bij CSR Centrum.



**WORK IT.**  
Jouw werk. Jouw leven.

## Meer informatie?

**Pauline van Viegen**  
info@workitcoaching.com  
06 24 98 43 54



[www.workitcoaching.com](http://www.workitcoaching.com)