

KEUZEMOGELIJKHEID: LEEFSTIJLCOACHTRAJECT

Speciaal voor CompaNanny medewerkers heeft HS Coaching twee leefstijlcoachtrajecten samengesteld die je met belastingvoordeel kan aanschaffen van jouw Persoonlijk Keuzebudget.



*Neeltje Swarte
& Laura Homme*

Optie 1: Kickstart traject

Het Het Kickstart traject bestaat uit de volgende stappen:

1. Het invullen van de leefstijlcheck en een voedingsdagboek om jouw huidige gezondheid en leefstijl in kaart te brengen.
2. De eerste coaching sessie, waarbij we jouw doel specificeren en een actieplan maken.
3. De tweede coaching sessie, waarbij we jouw actieplan evalueren. Samen maken we vervolg doelen en/of stellen doelen bij.
4. De derde coaching sessie. We bespreken jouw valkuilen en wat je kan doen om het op een duurzame manier onderdeel te maken van je leefstijl.

Kosten

De kosten voor dit kickstart traject zijn €300,- incl. BTW en kan je declareren in de CompaKeuzeclub.

Optie 2: The Full Package

Een duurzame gedragsverandering door een integrale aanpak. The Full Package helpt jou direct, in kleine stappen, aan meer energie en een gezondere leefstijl! Met dit traject krijg jij alles wat er nodig is om een goede basis te leggen voor een gezonde leefstijl waar jij je goed bij voelt én kan volhouden. Vaak zijn mensen geneigd om alles in 1 keer te willen veranderen. De praktijk laat zien dat dit niet haalbaar is. Jouw doel mag groot zijn, de weg er naar toe maken we samen in kleine stappen. Met behulp van kleine haalbare doelen, verander jij stap voor stap jouw leefstijl.

Door de vele sessies is er ruimte om te werken aan de specifieke doelen maar ook om in te gaan op wat er speelt in het moment. Daarnaast heb je de mogelijkheid om tussentijds vragen te stellen via whatsapp of mail op moeilijke momenten of voor meer informatie. Na afloop van het traject zal niet alleen je huidige leefstijl positief veranderd zijn, maar zul je de rest van je leven baat hebben bij de kennis die je uit het traject meeneemt.

Hoe ziet het traject er uit?

The Full package leefstijlcheck bestaat uit 7 x 60 minuten leefstijlcoaching, voor de duur van 4 maanden.

Je volgt dezelfde stappen als bij het Kickstart traject, met opvolgend vier extra coachingssessies. Je hebt nu alle tools om stap voor stap te blijven werken aan jezelf.

Kosten

De kosten voor het Full Package traject zijn €800,- incl. BTW en kan je declareren in de CompaKeuzeclub.

<https://youtu.be/IF5x48j41TQ>
(check deze video voor meer informatie)



Aanmelden kan via: hombres@hscoaching.nl