

Counseling

Counseling.

Voel jij je soms ook een circusartiest die teveel bordjes hoog moet houden? Of, herken je het dat je achter een denderende trein hangt die maar door gaat? Ben je je stinkende best aan het doen om je vast te houden of om weer aan boord te komen, maar wil het niet echt lukken?

Wil je graag de controle terug over jouw leven?

Anders gezegd; heb je er moeite mee om het plezier in je werk te blijven zien? Lukt het je niet (meer) om (deels) controle uit te oefenen op je eigen leven? Slaap je misschien al een tijdje minder goed? Pieker je veel en zou je graag wat hulp willen hebben om de grip en de controle terug te pakken? Dan is counseling iets voor jou



Wat levert het op?

Counseling brengt je in beweging. Het geeft je controle over jouw leven. Het zorgt ervoor dat jij kunt functioneren op een manier die bij jou past en waarbij jij je prettig voelt. Je leert beter naar je gevoel en naar je lijf te luisteren. Het maakt je bewust van wie jij bent en welke rol jij inneemt in jouw systeem. Het maakt dat jij jouw grenzen weet te bewaken omdat je geleerd hebt beter voor jezelf te zorgen.

Voor wie?

OXXGO is gespecialiseerd in zowel persoonlijke- als werk-gerelateerde problematiek. Bv. spanningsklachten, overspannenheid, burn-out, onverwerkte gebeurtenissen, paniekaanvallen, depressieve gevoelens, onbalans in jezelf, onzekerheid, relatieproblematiek, langdurige –of herhalende conflictsituaties, verslaving, etc.

Hoe werkt het?

Samen met jou voer ik een aantal vertrouwelijke, diepgaande en gestructureerde gesprekken. Vertrouwelijk omdat, dat wat jij met mij deelt, door mij nooit met anderen gedeeld wordt. We starten altijd met een intakegesprek om van beide kanten na te gaan of wij bij elkaar passen en of een traject bij mij, voor jou helpend is. Daarna kan ik je helpen om jouw problemen in het juiste perspectief te zien en van verschillende kanten te beschouwen. Samen gaan we op zoek naar een manier om met je probleem om te gaan of er een oplossing voor te vinden.

*Pak de regie over jouw leven
en laat het gebeuren zoals
jij het wil*

Vergoeding.

Afhankelijk van de zorgpolis, wordt counseling (deels) vergoed door de zorgverzekeraar.

Kijk op de website www.oxngo.nl voor meer informatie over vergoedingen.

Als registercounselor ben ik aangesloten bij de ABvC

