



Jij Wilt

Positiviteit

Minder stress

Leven in balans

Een luisterend oor

Patronen doorbreken

Groeien in bewustzijn

Meer zelfvertrouwen

Resultaten halen

(Je) Goed voelen

Zelfcompassie

Uit je hoofd

Zinvol leven



Ik richt mij op vitaliteit en persoonlijke effectiviteit door bewustwording. Ik coach de complete mens; hoofd, hart, lichaam en ziel. Hierbij maak ik gebruik van creatieve, lichaamsgerichte en mental coaching methodieken.

Kernwoorden: praktisch, laagdrempelig en toekomstgericht.

PAU staat voor; **Puur, Authentiek, Uniek;**
de basis eigenschappen waarmee je wordt geboren.

Ik gun jou **PAU-ze** en daarmee de rust om stil te staan en te ontdekken waar je nu bent en waar je heen wilt.

Werken aan vitaliteit en persoonlijke effectiviteit en daarmee ook preventief aan verloop en uitval als gevolg van stress of burn-out

- Effectieve communicatie
- Eigen gedrag en het effect daarvan op anderen
- Omdenken (van negatieve mindset naar meer positief)
- Effectief plannen en daardoor relaxter doelen behalen
- Anders/ beter met tijd omgaan en prioriteiten stellen
- Grenzen stellen en kunnen aangeven
- (zelf-) Vertrouwen en (zelf-) Compassie
- Het stress systeem en hoe dit positief te beïnvloeden
- Mindfulness, ontspanning en ademhaling
- Creativiteit, Out of Box en omdenken,
- Blijvende gedragsverandering

Gemotiveerde mensen maken het verschil, doen wat bij je past, brengt jezelf en jouw organisatie verder.

De persoonlijke analyse van Profile Dynamics® is een krachtig instrument dat je helpt jouw drijfveren te ontdekken en laat zien wat jouw voorkeuren zijn op bijvoorbeeld het gebied van functie en taken. Je krijgt inzicht in met wie je van nature goed of minder goed kunt samenwerken, of je makkelijk of minder makkelijk mee kunt in veranderingen en welke stijl van leiderschap het beste bij je past. Ook krijg je inzicht in hoe effectief te communiceren met anderen.

Voor meer informatie zie www.pau-coaching.com/profile-dynamics



Betrokken medemens

Mental Coach

Creatief Coach

Lichaamsgericht Coach

Profile Dynamics® consultant



PAU Persoonlijke Coaching

Paul Brouwers

www.pau-coaching.com

06 83522693

info@pau-coaching.nl