



YOUR  
HEALTHY  
MIND

---

## 8 STAPPENPLAN COACHING



Oriëntatie



Analyse klachten  
en haar bronnen



Herstel van  
energie en  
fysieke conditie



Omgaan met  
gedachten, emoties  
en lichamelijke  
sensaties



Versterken van  
competenties



Levensmissie,  
talenten en  
drijfveren



Match met sociale  
omgeving en werk



Werkhervatting,  
terugvalpreventie  
en follow-up