

## Coaching & Therapie

Coaching & Therapie  
waarbij je flexibel leert omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden.  
Dit met als resultaat dat jij stress kan verminderen en kan voorkomen.

### Kort behandeltraject

- Vier sessies van 60 minuten
- Onbeperkte ondersteuning via Whatsapp
- Beperkte toegang tot de online leeromgeving van E-Health

### Basis behandeltraject

- Acht sessies van 60 minuten
- Onbeperkte ondersteuning via Whatsapp
- Volledige toegang tot de online leeromgeving van E-Health
- Gratis werkboek 'Uit Liefde Voor Jezelf' t.w.v. €24,95
- Gratis online drieluikgesprek naar wens (werkgever - cliënt - YHM)

### Uitgebreid behandeltraject

- Twaalf sessies van 60 minuten
- Onbeperkte ondersteuning via Whatsapp
- Volledige toegang tot de online leeromgeving van E-Health
- Gratis werkboek 'Uit Liefde Voor Jezelf' t.w.v. €24,95
- Gratis online drieluikgesprek naar wens (werkgever - cliënt - YHM)
- Gratis videobellen als 'crisisdienst'

### Meer informatie

Your Healthy Mind biedt coaching & therapie voor alle vormen van stress: persoonlijke ontwikkeling, stress, burn-out, onzekerheid, negatief zelfbeeld, piekeren, onrust, angsten, slaap, ontspanning, somberheid, depressie, hoogsensitiviteit, re-integratie en verzuimreductie.

Persoonlijk, praktisch en effectief!



Henry & Sanne



YOUR  
HEALTHY  
MIND

## Vaardigheden van ACT

