



DE LEVENSMANAGER EN DE BEWEGINGSCOACH

De levensmanager is een coach die u helpt u leven te managen. Een unieke vorm van begeleiden voor mensen die een sparringpartner zoeken.

Leven of geleefd worden? - De maatschappij wordt steeds drukker, sneller en hectisch. Via verschillende kanalen worden we beïnvloed hoe we zouden moeten leven; Van wat er 's avonds op tafel staat als diner, de auto die we rijden, de inrichting van ons huis, het gebruik van de nieuwste technische snufjes tot onze haardracht toe.

Maar geven deze zaken ons het ultieme gevoel van geluk?

De keuzes die daarbij gemaakt kunnen worden zijn niet zonder gevolgen. Het valt soms echt niet mee om tot de juiste keuze te kunnen komen, zonder invloed van derden. Beginnen we aan een nieuwe studie, of gaan we aan het werk, een kind of carrière, een vaste relatie of liever toch single, werken voor een organisatie of liever zelf gaan ondernemen. Hoe vaak horen we niet van mensen dat ze soms spijt hebben gehad van een eerder genomen besluit, welke soms geheel sociaal wenselijk genomen zijn, maar niet altijd bij ze heeft gepast. Wat kan leiden tot gevoelens van ontevredenheid, depressiviteit, een Burn out of stress.

Daarom deze vragen - Haalt u werkelijk voldoening uit het leven? Geniet u van het leven? Hoe gaat het werkelijk met u? Waar staat u nu? Als u nu de keuze heeft, wat zou u dan willen veranderen? Wat houdt u tegen?

De levensmanager - Het maken van de juiste keuze voor uzelf is ook niet makkelijk en heeft alles te maken met wie u bent en wat u graag zou wensen voor uzelf. De keuzes passen het best bij u, maar zijn misschien niet de keuze van uw omgeving. Met een levensmanager krijgt u inzicht in uzelf en het leven dat u momenteel leidt.

U wordt geholpen uzelf te vinden en uw eigen keuzes in het leven te maken. Waarbij u inzicht krijgt in uw persoonlijke behoeften, uw persoonlijke waarden en normen, uw valkuilen, uw vaardigheden en nog belangrijker; uw wensen en doelen. Samen werkt u aan een stappenplan om uw doelen vorm te gaan geven, waarbij u leert omgaan met tegenslagen, en hoe u het beste uit uzelf kunt halen.

Hierdoor ontstaan nieuwe mogelijkheden en kansen die u zullen motiveren een weg in te slaan, waarin u in uw eigen kracht komt te staan.

Uw levensmanager kan u helpen door te luisteren, de juiste vragen aan u te stellen. Waarbij er op een positieve manier met u wordt meegedacht en u geholpen wordt uw eigen antwoorden te vinden.

Voor wie? - Eigenlijk voor iedereen die graag de regie neemt over haar of zijn eigen leven en hier graag een steuntje bij in de rug krijgt. Of het nu gaat om ons privéleven of onze carrière. Van huisvrouw tot directeur.

Kernzaken die voor zullen komen zijn; een zelfonderzoek, gevoelens en emoties, het reguleren van stress, het ontdekken van een persoonlijke levensstijl, positieve benadering, zelsabotage neutraliseren, belemmerende overtuigingen wissen en het inzetten van een hefboom.



CONTACTGEGEVENS

Hoofdkantoor Devotas

Peperstraat 1
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014

F 0186-629609

W www.devotas.nl

E info@devotas.nl





DE BEWEGINGSCOACH

Mensen die voldoende bewegen hebben een betere levensverwachting en een hogere kwaliteit van leven dan inactieve mensen. Voldoende bewegen is echt van belang voor uw gezondheid. Lichaamsbeweging is goed voor hart- en bloedvaten en de gewrichten. Door intensief te bewegen neemt ook uw spiermassa toe, zodat u, ook als u niet beweegt, meer calorieën verbrandt; dit maakt het een stuk gemakkelijker om uw gewicht op peil te houden.

Hiernaast heeft een regelmatige lichaamsbeweging een gunstige invloed op de verbetering van klachten en ziekten zoals: astma, constipatie, osteoporose, voorjaarsmoetheid en depressie. Het verbetert de ademhaling, het geestelijk functioneren (zelfvertrouwen, motivatie, aandacht en concentratie, doorzettingsvermogen, mentale weerbaarheid, omgaan met tegenslagen, spanning en angst) en helpt de gevolgen van stress te bestrijden.

Bovendien voorkomt bewegen veel welvaartziektes, zorgt het voor een heldere geest en een betere motivatie om uw doelen te bereiken. Om te voorkomen dat uw lichaam in de "hongersnood"-stand gaat is het belangrijk dat u een beetje minder eet en veel meer gaat sporten. Bedenk u dat uw lichaam uw spieren "op kan eten" als u te weinig voeding binnen krijgt. Als u vaak heeft gelijnd, kan het zijn dat u al heel wat spierweefsel hebt verbrand. Als u minder spieren heeft vertraagt u de stofwisseling, een belangrijke oorzaak voor het jojo-effect!

Hinder - Wanneer u last heeft van de volgende verschijnselen kan bewegingstherapie iets voor u zijn: depressie, burn out, angst- en paniekaanvallen, stress, slechte lichamelijke conditie door overgewicht, lusteloosheid, onbehagen of slapeloosheid.

Wat het u op kan leveren? Het rustiger wordt in uw hoofd, ervaring van voldoening en (levens)vreugde, beter kunnen slapen, verbetering van uw conditie, minder sombere gevoelens of angsten ervaren en veel actiever zal worden.



Voor de werkgever belangrijke resultaten - Een bewegingscoach kan een werknemer helpen door hem te leren een aantal mentale technieken in te zetten om de bovengenoemde factoren te beïnvloeden. De meeste van deze technieken zijn onder te brengen in vier hoofdgroepen: doelen stellen, ontspanning, verbeelding (imagery), en gedachtecontrole. Het doel van de begeleiding door een bewegingscoach is om de werknemer te leren om zijn mentale toestand continu optimaal te regelen. Voor wedstrijden wordt deze optimale mentale toestand wel de ideale prestatietoestand genoemd.



Om de werknemer beter te leren kennen en ook om hem meer inzicht te geven in zijn eigen persoonlijkheid kan een bewegingscoach gebruikmaken van (sport-) psychologische vragenlijsten en tests. Onderzoek op het gebied van sportpsychologie is zeer divers. Een aantal belangrijke thema's zijn: het verband tussen spanning en sportprestaties, flow- en piekervaringen, talent en talentontwikkeling, concentratie en aandacht, beginnen met en volhouden van sporten (exercise adherence) en jeugdsport.

Bekende mentale factoren die invloed kunnen hebben op de prestatie van werknemers zijn bijvoorbeeld: zelfvertrouwen, motivatie, aandacht en concentratie, doorzettingsvermogen, mentale weerbaarheid, omgaan met tegenslagen (Coping), wedstrijdspanning en angsten.

In teams komen daar elementen bij als: groepscohesie, collectief zelfvertrouwen, communicatie en leiderschap.