

Sophie en Veerle

geschreven door Carine Pruijt

Alle voorgaande hoofdstukken van Veerle en Sophie lees je op:
<https://www.proactiefcoachen.nl/blogs>

COVID-19 en een online training



Hey Veerle,



In je laatste mail (van begin maart alweer!) vroeg je naar ons project "De gezonde werkvloer". Excuses dat ik je mail niet heb beantwoord, ik heb het veel te druk gehad. Ik heb het thema voorlopig in de ijskast gezet want we hebben andere prioriteiten. Het is hier nog steeds erg druk maar de vraag naar zorgpersoneel neemt wel iets af. Hoe gaat het met jou, werk je volledig vanuit huis?
Groetjes, Sophie



Hoi Sophie,

Excuses niet nodig, ik begrijp helemaal hoe druk jullie het hebben. De wereld is wel anders geworden, hè? Momenteel begeleid ik vooral cliënten die het daar moeilijk mee hebben. Ik hoor de meest schrijnende verhalen vanwege COVID-19, toch is het mooi om te zien hoe veerkrachtig mensen zijn. Vandaag was Irma, een jonge vrouw, bij mij die haar beide ouders in het ziekenhuis moest achterlaten. Ze zijn zwaar ziek en hebben de pech dat ze niet bij elkaar op een kamer kunnen liggen. Irma mag niet bij ze op bezoek en dat valt haar zwaar. Tijdens de sessie kreeg ze het idee om elke dag voor haar ouders een vlog te maken waarin ze haar eigen dagelijkse momenten filmt en becommentarieert. "Zo hebben mijn ouders straks als ze weer thuis zijn, de mogelijkheid om het allemaal toch nog mee te maken", zei ze. Irma geeft op deze positieve manier vorm aan haar gevoelens van gemis en angst. Ik vind dat sterk!

Om eerlijk te zijn, ben ik blij dat ik veel cliënten heb want met de kids thuis is het een ramp! Vooral Rob is niet te genieten 😞. Heel de dag bezig met spelletjes en chatten op zijn mobiel en ik moet er als een cipier op toezien dat hij zijn online lessen volgt. Hij probeert er telkens vandoor te gaan om te chillen in het park met zijn vrienden, maar die 'vrienden' zijn jaren ouder en ze zien er niet al te fris uit. We houden hem zoveel mogelijk bezig. Bert draait overuren door bijna dagelijks met hem te varen, dat lijkt Rob wel leuk te vinden. We denken erover om een kleine motorboot voor hem te kopen voor zijn verjaardag.

Naast mijn individuele cliënten bied ik online een training aan voor cliënten met overgewicht. Dit werkt verassend goed! Mijn programma omvat alle leefstijlgebieden zoals gewicht, slapen, bewegen, voeding en roken. Voor elk leefstijlgebied heb ik een aparte module samengesteld met een beetje theorie en flink veel doe-opdrachten. Ik besteed aandacht aan stress en verleidingen en aan (de angst voor) terugval. Ik start met groepsvormende opdrachten zodat er een hechte groep ontstaat, hierdoor kunnen ze elkaar goed supporteren. De deelnemers zijn erg enthousiast en de resultaten zijn boven verwachting positief!

<https://www.leefstijlcoachinghartvanbrabant.nl/2020/09/20/het-praktische-leefstijlboekje/>



Zien we elkaar binnenkort? We kunnen bijvoorbeeld in het stadspark afspreken en voldoende afstand houden op een bankje. Ik breng wel koffie en iets lekkers mee; deal?
Hartelijke groeten, Veerle



Ha Veerle,

Dat vind ik een leuk voorstel maar momenteel zit ik in isolatie omdat ik positief getest ben. Ik heb overigens weinig klachten, een beetje griepiger, meer niet. Vertel eens over je online training? Ik heb mogelijk wel kandidaten om mee te doen. Start je binnenkort weer een nieuwe groep en hoe melden nieuwe cliënten zich aan? Ik heb je site bekeken maar daar zie ik het niet vermeld staan.

Liefs, Sophie



Jee Sophie, wat vervelend voor je! Is er iemand die zorgt voor de boodschappen of kan ik daarin iets betekenen? Laat maar weten hoor, ik zet wel een tasje bij je deur neer, geen probleem!



8 ONLINE BIJENKOMSTEN IN GROEPSVERBAND + 3 INDIVIDUELE COACH GESPREKKEN

Jij en je groepsgenoten steunen elkaar in het proces om meer grip te krijgen op je leefstijl.

Onder de deskundige begeleiding van psycholoog/coach Veerle, werken we samen aan alle thema's voor een gezonder leven.

Voedzaam eten, lekker slapen, gebalanceerd bewegen, heerlijk ontspannen, denken in kansen en mogelijkheden en het doorbreken van ongezonde gewoonten.



Wil jij ook

- grip krijgen op je leven
- met steun van de groep
- leren om goed voor jezelf te zorgen
- meer blijheid, meer voldoening
- en vooral meer **jij** kunnen zijn?

Meld je snel aan voor

VEERLE'S
SUCCESVOLLE GROEPSPROGRAMMA
Slimmer Fit

Iedereen kan zich gewoon aanmelden. Wil je een paar flyers hebben?

Ik houd de groep expres klein om vertrouwelijk te kunnen zijn met elkaar maar groot genoeg om verschillende types mensen te hebben. Het is natuurlijk serieus en we werken hard maar we hebben ook veel lol samen!

De bijeenkomsten zijn online maar na enkele weken merk ik dat men elkaar opzoekt en helpt wanneer het even moeilijk is. Ik stimuleer ze om samen te koken, te eten en te bewegen, en dat werkt goed.

Tijdens de individuele gesprekken stellen de deelnemers hun doelen vast waarna we samen een plan maken om die te bereiken.

Wat leuk dat je mensen kent die mee willen doen, zou je ze naar mijn website willen verwijzen? Ik start in oktober met een nieuwe groep.

Liefs Veerle

