

*Wie altijd doet wat  
hij deed, zal altijd  
krijgen wat hij kreeg.*

ChaosCoaching is een  
vorm van coaching die  
mensen leert dat ieder  
mens verantwoordelijk is  
voor zijn eigen geluk.

Wie regelmatig vastloopt  
en niet tevreden is met  
wat hij terug krijgt:

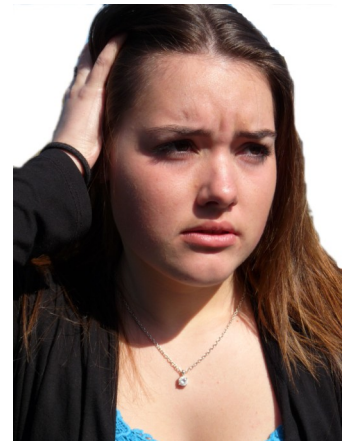
Neem contact op met :



Jolanda Schooneman  
Hauwert 99  
1691 EC Hauwert  
06-24202676

[www.chaoscoaching.nl](http://www.chaoscoaching.nl)  
[info@chaoscoaching.nl](mailto:info@chaoscoaching.nl)  
KvK:52303454

**puber  
coaching**



# Puber coaching

---

- ⇒ Heb je het gevoel dat niemand je begrijpt?
- ⇒ Krijg je adviezen waar je niets mee kan?
- ⇒ Irriteer je je wild aan je kleine zus of broertje, je ouders of een docent?
- ⇒ Heb je het idee dat je voortdurend wordt opgejaagd?
- ⇒ Weet je absoluut niet welk vak of opleiding je moet kiezen?
- ⇒ Is plannen niet jouw ding maar wel noodzakelijk?
- ⇒ Kun je slecht voor jezelf opkomen?

## Wat gaan we doen?

We gaan eerst kijken wat je precies wilt leren. Welk probleem vind je het meest lastig en wil je voor nu en altijd de wereld uit hebben?

Dit is het zogenaamde intake gesprek. We kijken dan ook wat voor jou een goeie leerstijl is. Wat past bij jou?

Dan gaan we aan de slag!

Stel: je wilt dat mensen je serieus nemen als je iets zegt.

We gaan dan eens kritisch kijken wat jouw stijl van communiceren is. Ben jij iemand die agressief communiceert of misschien juist heel ondergeschikt en verlegen?

Als we dat weten, laat ik je zien wat er bij de ander gebeurt als jij dat doet. Vervolgens laat ik zien wat je anders (beter) kunt doen.

Dit oefenen we eerst 'kaal' en daarna gaan we het toepassen.

We staan stil bij wat er mis kan gaan. En daar zoeken we dan weer een oplossing voor.

Simpel toch?

Helaas is dit niet zo. Het zijn lastige gewoontes die je niet zo één twee drie verandert. Als je een 'nieuwe weg' inslaat, moet die weg eerst nog wel geplet en geasfalteerd worden. En daar help ik je bij. Heel graag zelfs.



## Leer.....

- \* dat ouders of docenten wél naar je luisteren
- \* te begrijpen waarom je je vaak zo geïrriteerd voelt
- \* omgaan met het 'gezeur' van anderen
- \* dat je veel situaties zélf kunt beïnvloeden en verbeteren
- \* vaardigheden die je niet alleen nú, maar ook straks, goed van pas komen in je stage-praktijk of werk
- \* je grenzen aan te geven
- \* je kwaliteiten te kennen
- \* je tijd goed te verdelen en te plannen

**LEER!**