



*Shine like the diamond
you are!*

Colourful
Training & Coaching



Word je eigen HELD(IN) Training

Doe je zelf een plezier: bevrijd je uit de hel waar je uit komt: vind hulp, vind hoop, vind je eigen kracht en HELD(IN)!

Merk je dat je nog steeds last hebt van de gevolgen van huiselijk geweld?

Lijd je aan depressies, nachtmerries, angstaanvallen, negatieve gedachten, een laag zelfbeeld, te weinig zelfvertrouwen, je waardeloos voelen, moeite hebben om mensen te vertrouwen, je hopeloos voelen of gedachten hebben dat je lieverd dood bent?

Wil je een ander- BETER en gelukkiger leven? Dan is deze training wat voor jou!

Je eigen held(in) worden? JA, je kan het!

De Word je eigen HELD(IN) Training is speciaal ontwikkeld voor mensen die het echt zat zijn om slachtoffer te zijn van het verleden en er nu voor willen kiezen en leren om een beter en gelukkiger leven te hebben. Je leert je eigen innerlijke held(in) te vinden, assertief te worden, in je kracht te staan en aan persoonlijk leiderschap te doen. Dit laatste betekent dat JIJ nu aan het roer van jouw leven staat en niemand anders.

Het is je geboorterecht om gelukkig te zijn

Besef dat de veranderingen die jij nu gaat maken n.a.v. van deze training ook een positief effect hebben op je kinderen, die ook de gevolgen van huiselijk geweld met zich meedragen. Kortom: de werking van de training heeft een dubbel effect.

Kies daarom voor jezelf en ga voor je eigen geluk. Wanneer jij gelukkig bent, heeft dit een positieve weerslag op je kinderen.

Kijk voor meer informatie op: www.ctcoaching.nl of mail naar monique@ctcoaching.nl



*Shine like the diamond
you are!*

Colourful Training & Coaching

Korte kennismaking

CTC is in de afgelopen 5 jaar door gemeenten ingehuurd om mensen te trainen en coachen om weer snel op eigen benen te staan. Hier heb ik met uiteenlopende problematieken van mensen te maken gehad.

Hetgeen wat mijn meeste aandacht trok en mij enorm raakte waren mensen uit huiselijk geweld. Ondanks de hulp van een psychiater/ psycholoog bleek het toch heel lang te duren voordat zij zich los konden maken van de hel waar ze uit kwamen. Dit maakte dat deze mensen soms het idee hadden dat er geen einde kwam aan dat nare gevoel en zakten verder weg.

Het werd voor mij daarom een uitdaging om deze mensen te helpen om sneller door hun misères heen te komen. Met de aanvullende sessies/ training van CTC gingen zij sneller in hun ontwikkeling en vonden zij hun innerlijke kracht, hun innerlijke HELD(IN). Zo is de training Word je eigen HELD(IN) geboren. Meerdere mensen hebben mede door de training Word je eigen HELD(IN) een drastische groei meegemaakt waardoor zij en hun leven positief veranderd is.

Je kunt naast de sessies met je psych, deze training volgen. Het bijt elkaar absoluut niet en is alleen maar aanvullend en verrijkend.

Je hebt de keuze om te gaan voor de training (leren in groepsverband) en je kunt gaan voor de 1 op 1 coaching.



Monique Pahladsingh
Trainer & coach

Wat je kunt verwachten van de Word je eigen HELD(IN) training of coaching

- Intensieve resultaat gerichte aanpak met tot doel: positieve gedragsverandering
- Beiden vindt plaats in een omgeving van veiligheid, vertrouwen en respect
- Het is pittig en leuk te gelijk.
- Je kan ten gevolge van deze aanpak meer genieten van je leven
- Je krijgt handvaten die makkelijk toe te passen zijn in je leven
- Je leert te stralen: je richt je op alles wat er goed gaat i.p.v. in angst te leven.

Intakegesprek

Iedereen die zich opgeeft, krijgt eerst een intakegesprek van 1 uur ad € 30,-. Tijdens dit gesprek wordt onderzocht of jij er echt al klaar voor bent om je eigen held(in) te worden. Omdat CTC graag resultaat gericht werkt, is dit een must om mee te kunnen doen aan de training of coaching sessies.

Bel 06-54935098 of mail monique@ctcoaching.nl en schrijf je nu in voor deze leuke en leerzame training.

