

Over Jasmin Vogeley, psycholoog en trainer



Mijn praktijk heet VoluitZijn.
VoluitZijn staat voor mij voor een leven dicht bij jezelf, vol energie en plezier.

Mijn passie is mensen weer in beweging te brengen zodat zij weer meer energie en toewijding in hun leven ervaren.

Ik ben opgeleid tot psycholoog en energetisch therapeut. Sinds 2000 begeleid ik mensen die zijn vastgelopen in werk of privé. Ik bied ontwikkeltrajecten aan met focus op assertiviteit, levensloop- en werkgerelateerde vraagstukken en zingeving.

Mensen met wie ik heb samengewerkt omschrijven mij als integer, verbindend, intuïtief en analytisch scherp.

Voel jij je aangesproken?

Aarzel dan niet en neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

M 06-17643346
E info@voluitzijn.nl
W www.voluitzijn.nl

Je bent van harte welkom!



VoluitZijn – coaching en training



Werkfit trajecten bij VoluitZijn

“Energiemanagement”

*Vind een gezonde balans
om weer energiek en met toewijding
nieuwe stappen te zetten*

Voor wie?

- Mensen die na een burn-out of een langer ziekteproces weer actief willen worden
- Mensen die zich na een bore-out (oftewel een gebrek aan uitdaging) willen heroriënteren
- Mensen die hooggevoelig zijn en snel overprikkeld en overbelast raken

Wat levert het traject op?

- Meer balans – leer grenzen stellen en je horizon vernieuwen
- Meer zelfvertrouwen – zet nieuwe stappen
- Meer energie en voldoening – maak keuzes die écht bij jou passen

M 06-17643346 E info@voluitzijn.nl W www.voluitzijn.nl

Opbouw traject

➤ Focus op persoonlijke effectiviteit

Ontdek je energiebronnen en je energieslurpers.

Verken je eigen valkuilen en ontwikkelpunten.

Wat houdt je tegen om nieuwe stappen te zetten?

Welke gedragverandering vraagt dat van je?

➤ Versterken van werknemersvaardigheden

Focus op vaardigheden rondom communicatie en samenwerken.

Leren omgaan met (werkgerelateerde) stress en spanning.

Aandacht voor belastbaarheid (mentaal en fysiek) en daarop afgestemd dagritme.

➤ Arbeidsmarktpositie in beeld brengen

Ontdek je behoeften – waar verlang je naar?

Krijg inzicht in eigen kwaliteiten en vaardigheden.

Verken passende mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

De insteek van het traject is positief gericht op persoonlijke groei en ontwikkeling. Het doel is meer zelfvertrouwen, balans en hernieuwd toekomstperspectief zodat men gemotiveerd nieuwe stappen kan zetten.

Werkwijze

- Inzichtgevende gesprekken
- Ervaringsgericht lichaamswerk en mindfulness

De meerwaarde van deze gevarieerde aanpak is dat men eigen signalen leert herkennen en belemmerende gedragspatronen leert doorzien. Vervolgens leert men via ervaringsgerichte oefeningen oude patronen te doorbreken. Dat geeft zelfvertrouwen om daadwerkelijk nieuwe stappen te zetten.

Praktische informatie:

Na het kennismakinggesprek wordt een plan van aanpak opgesteld met persoonlijke trajectdoelen en een indicatie voor het aantal sessies en de looptijd van het traject.

