

Het Puur Jij Programma; brengt medewerkers van hun hoofd naar hun kracht.

Puur Jij Haptotherapie biedt trajecten van persoonlijke begeleiding op basis van coaching en haptonomie / haptotherapie.

Waarom het Puur Jij Programma?

- Waar coaching veelal op cognitief niveau plaatsvindt, wordt in dit **unieke** programma óók gebruik gemaakt van de mogelijkheden van lichaams-werk; het is een **holistische aanpak**;
- Het traject van 10 bijeenkomsten is **doelgericht** en **efficiënt** in elkaar gezet, men weet van tevoren exact hoe lang het duurt en wat het kost;
- De deelnemer krijgt theorie om thuis te lezen, huiswerk om tussen de sessies door te maken, en schrijft vóór iedere sessie een accountabilityverslag: zo wordt een **optimaal resultaat** bereikt.
- Cynthia is een coach en haptotherapeut met een achtergrond in het bedrijfsleven en iemand met veel **levenservaring**, die **zelf de stappen heeft gezet** die ze nu aan anderen leert.

Voor wie is het Puur Jij Programma?

Het Puur Jij Programma is met name geschikt voor mensen die tegen het volgende aanlopen:

- Moeite met het herkennen en aangeven van grenzen;
- Stress- en spanningsklachten, burn-out;
- Onzekerheid, angst;
- Moeite met het nemen van beslissingen;
- Moeite met het omgaan met emoties;
- Moeite met het combineren werk-privé;
- De vragen “Past mijn huidige baan wel bij me? Wat wil ik werkelijk?”.

Wat is de toegevoegde waarde van lichaamswerk?

We zijn gewend veel te beredeneren, verklaren en analyseren. Op cognitief niveau kunnen we alles wel op een rijtje hebben, maar daarmee kunnen we onszelf ook voor de gek houden. Het lichaam liegt niet: door lichaamsgerichte oefeningen ontdek je je eigen patronen en kun je ook ervaren hoe het anders kan. Er komt meer balans tussen denken, doen en voelen.



Wie is Cynthia van den Maagdenberg?



Cynthia heeft een zakelijke en commerciële achtergrond, veel ervaring in het werken met mensen in alle lagen van de bevolking en een gedegen (vijfjarige) opleiding tot hapto-noom. Zij blijft zelf steeds in ontwikkeling, ziet persoonlijke groei als een levenslang proces, dat leidt tot steeds meer vreugde in het leven. Ze werkt op basis van empathie en compassie, kan confronteren wanneer nodig en biedt een veilige ruimte om te leren, oefenen en groeien.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie en een uitgebreide omschrijving van het programma op www.puurjij.nl. Onder het kopje “Praktisch” vindt u de prijs.

Puur Jij Haptotherapie en Coaching
Schiekade 830, 3032 AS Rotterdam
Tel. 06 1453 6400
cynthia@puurjij.nl