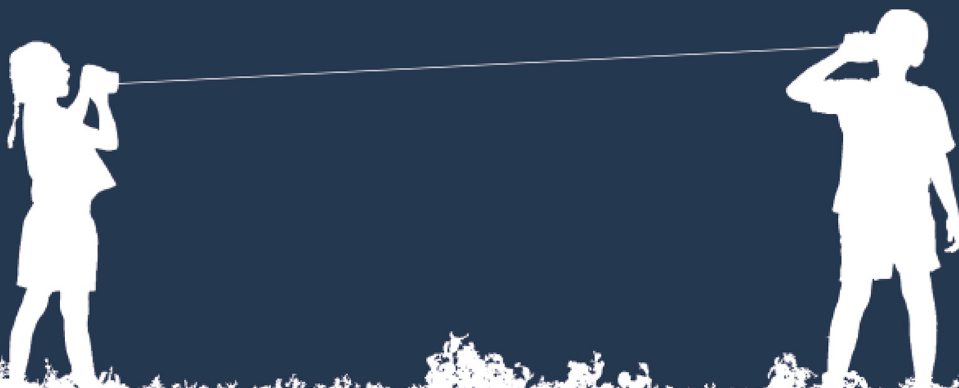


the  
wOrkZ  
TRAININGEN & WORKSHOPS

***AANDACHT MAAKT ALLES ANDERS***

**KOFFIE COACHING**

[coaching]



## KOFFIE (BUURT) COACHING

**We lopen allemaal weleens vast in de dingen van alledag. Daardoor zitten we soms niet lekker in ons vel, liggen we 's nachts wakker of lopen we vast in onze eigen gedachten. De stap naar professionele hulp is dan soms te groot. Voor deze alledaagse dilemma's is een koffie coaching sessie de uitkomst.**

**Een koffiepraatje en mentale coaching sessie van ongeveer 20 á 30 minuten. Het onderwerp van gesprek is altijd jouw verhaal; jouw ambities, dromen, verdriet, uitdagingen en de twijfels die je bezighouden. Samen krijgen we een frisse kijk op jouw obstakels en dilemma's zodat je er met een paar goede tips anders naar kan gaan kijken. De stap kan zetten die het beste bij jou past en er weer tegenaan kan.**

We willen buurtbewoners een laagdrempelige mogelijkheid bieden om ze met hun uitdagingen en dilemma's van alledag te helpen. Geen dure coach, een traject bij een therapeut of lange wachtlijsten. Schuif aan aan tafel bij 1 of 2 opgeleide coaches en vertel wat jou bezighoudt. We gaan vervolgens samen kijken hoe we tot nieuwe inzichten of ideeën kunnen komen. Ideeën die we met beide handen kunnen aanpakken om zo een stap te kunnen maken naar een altijd positieve verandering. Aan het einde van het gesprek maken we een contract en ga je met een gerichte actie en/of een goed gevoel weer de rest van de dag in. We bellen altijd later nog even op om te vragen of het is gelukt.

Het zorgt voor sociale binding, positieve verandering en het maakt mensen gezond en gelukkiger. We weten zo ook wat er in de buurt leeft, wat er speelt en kunnen zo mensen doorverwijzen en aan elkaar verbinden. Het is positief, constructief, leuk en verfrissend!

### **Voor wie is het?**

Jongeren, ouderen, immigranten, expats, young professionals, kinderen, alleenstaande ouders, noem maar op... Koffie coaching is voor alle buurtbewoners.



### **Wat hebben wij nodig?**

We werken graag samen met organisaties, bedrijven en initiatieven in het sociale domein. Iedere buurt heeft een eigen behoefte of een hulpvraag. Samen kijken we naar de beste aanpak. Daarna hebben we een plek nodig. Een plek voor mensen om ons te ontmoeten en aan te schuiven voor een sessie. Daarvoor is vaak communicatie nodig. Communicatie van een programma, een evenement of een speciale gelegenheid o.i.d.. Zodat mensen weten dat ze bij ons terecht kunnen. Verder hebben we een tafel en stoelen nodig en de mogelijkheid om mensen een kop koffie/thee/fris aan te bieden.

### **Wie zijn wij?**

Ons verhaal begint in de media en reclamewereld. Waar we vooral de verhalen van anderen zo mooi mogelijk moesten verpakken om de aandacht te verdienen van het grote publiek. Zo hebben we aan den lijve ondervonden dat communiceren niet gaat om overtuigen of vertellen maar vooral om kijken en luisteren. Naar wat mensen bezighoudt en wat ze te vertellen hebben. De nieuwsgierigheid naar mensen en wat ze te vertellen hebben heeft ons samen gebracht.

Voor ons is communicatie nog altijd hetgeen dat ons verbindt maar inmiddels noemen wij het liever praten. Want praten is zoveel meer dan alleen iets vertellen. Voor praten moet je kunnen luisteren en de tijd nemen. En vooral weten wie je bent en waar je staat. We willen graag zorgen voor meer en écht contact, deuren openen en aanzetten tot denken. Steeds opnieuw leren kijken naar onszelf en onze omgeving. Door samen te praten kan je elkaar inspireren en kom je tot nieuwe gedachten. En als je elkaar verstaat is alles mogelijk!

Raymond is een creatieve, gepassioneerde en opgeleide coach met extra aandacht voor systemisch werken, jongeren en eenzaamheid. Maartje is een betrokken en bevlogen coach met veel persoonlijke aandacht en gespecialiseerd in communicatie, lichaamstaal en Transactionele Analyse.

### ***Ook... Koffie Coaching bij bedrijven en organisaties***

Dit doen we op locatie door heel Nederland bij bedrijven en organisaties. Meestal tijdens inspiratie- of teambuildingdagen of als onderzoek om te weten wat er leeft bij de mensen en op de werkvloer. Geef ons een onderwerp dicht bij de mensen zelf, de workshop wordt gepland en het eindresultaat is altijd positief, constructief, leuk en verfrissend.



# the workZ

TRAININGEN & WORKSHOPS

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur: 20 á 30 minuten per sessie  
Prijs: altijd in overleg, kijken naar budget en hulpvraag

Maartje Symons  
+31 (0)6 15 000 119  
[maartje@theworkz.nl](mailto:maartje@theworkz.nl)

Raymond Oostveen  
+31 (0)6 29 0250 35  
roostveen@me.com

THE WORKZ  
Minervalaan 7 H  
1077 NJ Amsterdam

KvK 73553743  
BTW NL001983754B10  
Bank NL76RABO0119865564

