

Coaching en bewegen

Bewegen stimuleert de bewustwording van een gezonde leefstijl. Gecombineerd met goede coaching en begeleiding draagt het bij aan de groei van zelfvertrouwen, discipline, kracht, doorzettingsvermogen en uithoudingsvermogen. Allemaal zaken die de participatiemogelijkheden vergroten.

Iets voor u?

De jobcoach van Stam en de bewegingscoach van CrossFit Leeuwarden komen graag met u in gesprek voor het maken van een persoonlijk plan dat toewerkt naar duurzame uitstroom naar school of werk.

Wat kunnen Stam en CrossFit Leeuwarden voor u betekenen?

We beginnen met een startgesprek waarin het doel, het aantal uren en de frequentie van het traject worden besproken. Wij werken dit uit in een persoonlijk plan waarin de coaching van Stam gecombineerd wordt met de activiteiten van CrossFit Leeuwarden. CrossFit is een intensief, afwisselend beweegprogramma en is toegankelijk voor iedereen. De lessen staan in het teken van het plezier vinden én behouden in fitness. Alle lessen, technieken en workouts worden door de bewegingscoach van CrossFit Leeuwarden op uw mogelijkheden afgestemd.

Wie ben ik, wat kan ik, waar wil ik naar toe?

Gelijktijdig met het beweegprogramma werkt u samen met de jobcoach van Stam aan het in kaart brengen van uw belemmeringen, en het vergroten van uw zelfkennis, zelfvertrouwen, communicatie, intrinsieke motivatie, eigen verantwoordelijkheid, eigen regie, eigen richting en empowerment. De jobcoach laat u weer ontdekken wie u bent, wat u kunt en waar u naar toe wilt. In de afrondende fase van het traject gaat de jobcoach met zijn/haar specifieke kennis, ervaring en instrumenten samen met u bepalen wat de eerstvolgende stap en een mogelijk passend vervolg is.

Vergroten participatiemogelijkheden

Na maximaal 26 coachingsessies hebben we uw participatiemogelijkheden vergroot, wat (mogelijk) bijdraagt aan het blijven bewegen, inzicht in de eigen leefstijl en gezondheid, stappen naar de arbeidsmarkt, onderwijs en/of vrijwilligerswerk, uitstroom of een traject naar (begeleide) arbeid in een regulier bedrijf, uitstroom of een traject naar onderwijs, uitstroom of een traject naar ondernemerschap.

Lees het inspirerende verhaal van Sijtze: Stappen naar een gezonder en actiever leven



Stam

- Specialist
- Betrokken
- Betrouwbaar
- Zakelijk
- Professioneel
- Innovatief

Meer informatie?

Uw klantmanager kan u aanmelden voor een traject op maat.

Ook kunt u voor meer informatie contact met ons opnemen via ons telefoonnummer **0513 657 140** of door het sturen van een e-mail naar info@stambv.com.

Bezoekadressen

Locatie Friesland

Jupiter 10e, 8448 CD Heerenveen

Locatie Groningen

Schweitzerlaan 6, 9728 NP Groningen

Locatie Overijssel

Grote Voort 293a, 8041 BL Zwolle

Locatie Drenthe

Dieselstraat 3, 7903 AR Hoogeveen

Postadres

Postbus 596, 8440 AN Heerenveen

0513 657140
info@stambv.com
stambv.com

