



## Coaching en Retraite

Ik gun het *iedereen* om regelmatig  
een reflectiegesprek met een coach  
te hebben!

*Wacht niet tot je vast loopt, kom langs  
voor een mentale onderhoudsbeurt.  
Het levert een vrijer leven op.*

## Werkwijze

1

### Coachgesprekken in de loop van enkele weken

2

### Retraite midweek met aantal coachgesprekken



## 1 Coaching

Bij coaching valt te denken aan:

- o zelfreflectie
- o zelfvertrouwen
- o lastige relatie(s)
- o richting en motivatie in het leven vinden
- o afwennen slechte gewoonte(s)
- o keuzes maken
- o valkuilen ontdekken én vermijden
- o spanningen, burn-out, stress
- o rouw, verdriet
- o *en dát waar nog meer behoefte aan is*

## 2 Coach-Inn

Soms is het goed een poosje uit de eigen omgeving te zijn om te reflecteren op (levens)vragen en/of om tot rust te komen.

In mijn praktijk is er de mogelijkheid een midweek retraite te volgen. In die midweek is er ruimte voor coach gesprekken, kan er genoten worden van de omgeving (cultuur en natuur) en gastvrijheid. Kortom: een midweek waarin je aan jezelf werkt én je verwend wordt. Dit niet in de stilte van het platteland maar wel in de anonimiteit van de stad.

De Coach-Inn is ook een goede manier voor echtparen die aan hun relatie willen werken.

## Wie ben ik

Mijn naam is Rita Hunink-Sterken. Als je familienaam Sterken is hoor je vaak toespelingen op die naam. In mijn naam zit ook een wens verborgen, ik wil graag mensen sterken.

Van jongs af aan hebben mensen en hun gedrag mij geïnteresseerd. Mijn ouders hadden een kruidenierszaak, dus ik ben opgegroeid tussen de mensen. Waarom doen mensen wat ze doen en wat drijft ze?

Maar vooral ook: wat maakt dat sommige mensen...niet gelukkig zijn... verdriet hebben... steeds maar weer in hun eigen valkuil trappen... Ik heb een passie daar wat in te mogen betekenen.

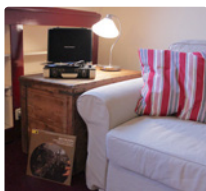
Na het afronden van de opleiding bij de Academie voor coaching ben ik mijn eigen praktijk begonnen.



## Visie

Ik leef vanuit de Bijbelse mensvisie. Ik geloof dat ieder mens een *geliefd kind van de Hemelse Vader* is en daarom alleen al wil ik er ook graag zijn voor de ander.

Je hoeft geen christen te zijn om van mijn diensten gebruik te maken. Het geloof komt alleen ter sprake als jij daar behoefte aan hebt.



Meer weten?

[www.sterken.info](http://www.sterken.info)

[rita@sterken.info](mailto:rita@sterken.info)

06 281 765 98



@Sterkensterkt

KvK 63731576