



# Veelzijdige coaching

bij jouw Ondernemers-AOV

# Coaching

## bij jouw Ondernemers-AOV

*Als ondernemer wil je waarschijnlijk alles uit jezelf halen. Om alle ballen in de lucht te houden, wordt er veel van je gevraagd. Soms misschien iets te veel. Daarom bieden wij kosteloos coaching op diverse gebieden aan. Zo kies je de vorm van coaching waar jij behoefte aan hebt, op het moment dat het jou uitkomt.*

### **Waarom biedt De Goudse coaching aan?**

We merken dat coaching bijdraagt aan de effectiviteit en het werkplezier van ondernemers en aan de continuïteit van hun bedrijf. Coaching kan helpen om arbeidsongeschiktheid te voorkomen. Daarom bieden we je deze diensten kosteloos aan als onderdeel van je Ondernemers-AOV. Ook je partner en inwonende gezinsleden mogen hier gebruik van maken.

### **Op welke gebieden kun je gebruikmaken van coaching?**

Onze partner Lyra is al jaren gespecialiseerd in coaching en heeft een breed aanbod van coaching op verschillende gebieden, door professionele, gekwalificeerde en zeer ervaren coaches, counselors en psychologen. Hun begeleiding bestaat uit face-to-face, telefonisch en online contact. Je kan dus zelf de coaching kiezen die het beste aansluit bij jouw wensen en behoeften.

### **Voor alle preventieve diensten die De Goudse aanbiedt gelden de volgende kenmerken:**

- Beschikbaar zonder verplichtingen en alleen wanneer jij dat wilt
- Aangeboden door onafhankelijke partijen
- Altijd op basis van vertrouwelijkheid, informatie van en over jou wordt niet gedeeld met De Goudse
- In de meeste gevallen kosteloos

## ***Waar kun je uit kiezen?***

Hieronder lees je in het kort uit welke diensten je kunt kiezen op het gebied van coaching. Op [goudse.nl/AOVdiensten](https://goudse.nl/AOVdiensten) vind je een overzicht van alle preventieve diensten die we aanbieden.

### **Persoonlijke coaching**

Persoonlijke coaching is er zowel voor jou als je inwonende gezinsleden. Telefonisch, online of in de spreekkamer. Het kan gaan over werk of privé, over zaken als stress, relatieproblemen, rouw of juridische en financiële kwesties.

### **De ondernemers-APK**

Heb je al een keer een persoonlijke coachingstraject doorlopen maar wil je graag weten hoe het nu gaat? Met deze dienst peil je hoe het gaat met je mentale en emotionele gezondheid.

### **Preventieve mediation**

Preventieve mediation of conflictbemiddeling helpt om bij onenigheid of conflicten een gezamenlijk gedragen oplossing te vinden. Persoonlijk, oplossingsgericht en strikt vertrouwelijk.

### **De leefstijlcoach**

Wil je positieve veranderingen doorvoeren in je levensstijl? Deze coach helpt je daarbij. Zoals bijvoorbeeld voeding, beweging en je dagindeling.

### **De vitaliteitscoach**

Heb je behoefte aan meer energie? De vitaliteitscoach helpt je bij de aanpak van emotionele en mentale problemen, het bevorderen van ontspanning en rust en het tegengaan van ongezonde gewoonten. Je kunt deze professional zien als een mix van de leefstijl- en persoonlijke coach.

### **De beweegcoach**

Deze specialist op het gebied van beweging is er voor ondernemers die lichamelijke klachten willen verhelpen of voorkomen. Je krijgt advies over de juiste sportmogelijkheden en trainingsschema's die je thuis of in de sportschool kunt volgen.

A woman with dark, curly hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a brown top with white polka dots. She is holding a silver tablet in her left hand. The background is blurred, showing some lights and what appears to be an office or modern interior setting.

### ***‘Grenzen bewaken’***

‘Ik wilde voorkomen dat ik in een burn-out zou belanden. Via De Goudse werd ik in contact gebracht met een personal coach. Dat vond ik best wel spannend. Maar de gesprekken gaven mij praktische handvatten en hebben mij echt verder geholpen. Ik vind het fijn dat ik desgewenst elk jaar een aantal gesprekken kan voeren. Niet omdat het niet goed gaat, maar om te zorgen dat het goed blijft gaan.’

### ***Wie is Lyra?***

Lyra is al jarenlang gespecialiseerd in coaching. De begeleiding is kortdurend en oplossingsgericht. Lyra vindt dat jij kapitein op je eigen schip moet zijn en blijven, en ondersteunt je graag bij het bepalen van de koers van je leven. Hun coaching is vrijwillig maar beslist niet vrijblijvend. De bespreking van acties en resultaten is bijvoorbeeld onderdeel van het traject.

### ***Welke informatie krijgt De Goudse?***

Alle diensten van Lyra zijn strikt vertrouwelijk. Lyra is onafhankelijk en garandeert dat er nooit informatie wordt teruggekoppeld naar De Goudse.

### ***Welke kosten zijn aan de coaching verbonden?***

Heb je een Ondernemers-AOV bij De Goudse? Dan krijg je per jaar een traject vergoed. Naast coaching kun je gebruikmaken van andere preventieve diensten. Je vindt een overzicht van alle diensten op [goudse.nl/AOVdiensten](https://goudse.nl/AOVdiensten). Neem voor meer informatie contact op met je adviseur.

## **MEER WETEN?**

Wil je advies over welke vorm van coaching het beste past? Je kunt Lyra altijd bellen op 0800 525 35 62 om te bespreken welke begeleiding en ondersteuning voor jou het meest geschikt is.