

Personal coaching

Wat is het?

- Helpt de ondernemer om overzicht te krijgen en de puzzel compleet te maken.
- Ook voor gezinsleden.
- Telefonisch, face-to-face, e-coaching en work/life advies.

Hoe vaak maken ondernemers er gebruik van?

Gemiddeld 300 ondernemers per jaar. Personal coaching is strikt anoniem. De Goudse krijgt alleen door hoe vaak er gebruik van wordt gemaakt (niet door wie en waarover).

Prijs vergelijkbaar traject:

€ 645,- excl. btw.

Met welke vragen kun je terecht?

Over bijvoorbeeld:

- ondernemerschap en leidinggeven;
- effectief communiceren;
- kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen;
- persoonlijke effectiviteit en timemanagement;
- omgaan met verandering en tegenslag;
- relatie, scheiding en opvoeding;
- leefstijl en gezondheid.

Coaching door ICAS

- Jarenlang gespecialiseerd in coaching.
- Coaches, counselors, psychologen en adviseurs.
- Kortdurend en oplossingsgericht.

Preventiediensten van Ondernemers-AOV

De Persoonlijke Gezondheidscheck

Wat is het?

- –ezondbon voor toegang tot Gezondheidscheck.
- Online vragenlijst over gezondheidsrisico's en leefstijl.
- Checkbox met een vingerprik, bloeddrukmeter en buikomvanglint.

Prijs van de Gezondheidscheck:

Gezondbon ter waarde van € 159,95.

Wat levert het de ondernemer op?

- Persoonlijk Gezondheidsrapport.
- Inzicht in gezondheid en leefstijl.
- Passend advies om aan de slag te gaan.

Ontwikkeld door:

- NIPED Instituut, in samenwerking met:
- Wetenschappelijke instituten en gezondheidsfondsen.
- Artsenorganisaties