

Milot Mental Coaching & Counseling
Kracht, moed, toekomst en evenwicht**Wat doet een coach?**

Een coach stimuleert je zelfvertrouwen en helpt je met het bereiken van je persoonlijke doelen. Samen met je coach bepaal je in effectieve en gestructureerde gesprekken je doel en maak je afspraken hoe je dit gaat bereiken. Een coach is een objectieve buitenstaander, heeft een luisterend oor en helpt om problemen in het juiste perspectief te zien en op te lossen. Een coach is een partner die je helpt je leven te leiden zoals jij het zelf wenst.

Wat doet een counselor?

Een counselor helpt je als pillen en praten alléén onvoldoende helpen. *Milot Mental Coaching & Counseling* biedt activerende en ondersteunende begeleiding aan huis. Hierdoor wordt de vicieuze cirkel van negatief zelfbeeld, ongezond leefpatroon, sociaal isolement, angsten en fobieën doorbroken. Door van in-actief te veranderen naar pro-actief, kun je weer als krachtige en evenwichtige persoonlijkheid het leven in gaan.

Wanneer coaching en counseling?

Een coach of counselor helpt je als je er zelf even niet meer uit komt. Bijvoorbeeld bij problemen op je werk of in je privé situatie. Een coach kan ook ingezet worden als je bijzondere prestaties moet verrichten of doelen wilt bereiken, in je privé leven, in je werk of op sportief gebied.