

## Informatie Coaching voor tieners.

Veel tieners maken een periode door dat het even allemaal niet zo makkelijk gaat. Dat ze een strijd leveren met zichzelf en/of hun omgeving.



Of ze worstelen met zichzelf  
Of ze hebben steeds ruzie met hun ouder(s)  
Of ze vinden het lastig om aansluiting te vinden bij leeftijdsgenootjes  
Of ze kunnen even niet de motivatie vinden voor wat dan ook

Of ze ervaren druk van school en social media  
Of ze weten niet zo goed hoe ze handig moeten communiceren  
Of ze hebben veel vragen en weinig antwoorden  
Of ze zijn even heel onzeker  
Etc.

Allemaal situaties waar tieners last van kunnen hebben. Hoe fijn is het dan als je daar een paar keer met een coach over kan praten zodat je daarna weer je leven wat gemakkelijker kan oppakken.

### Voor wie?

Coaching is bedoeld voor tieners:

- die zich herkennen in bovenstaande situaties
- die even niet zo lekker in hun vel zitten
- die geen zin hebben in een lang hulpverleningstraject maar met een paar intensieve gesprekken hun problemen willen aanpakken

### Hoe en wat?

Vaak worden tieners door hun ouders aangemeld. In een eerste gesprek maken we kennis en bespreken wat de problemen precies zijn. De tiener krijgt meteen een aantal tips. Daarna bepaalt hij/zij of hij/zij door wil met een aantal gesprekken.

Meestal zijn 3-4 gesprekken voldoende om weer zelfstandig verder te kunnen. Soms kan dat al na 1 gesprek. Ik werk oplossingsgericht en ga niet eindeloos spitten in het verleden, maar kijk samen met de tiener wat er al goed gaat, wat er niet zo goed gaat en hoe we succeservaringen kunnen vergroten.

Mijn aanpak is Positief, enthousiasmerend en gericht op ontwikkeling.

**Kosten.** coaching kost € 84,70 per uur. Inclusief BTW, voorbereiding & emailcoaching.

**Vragen?** 06-19646390 of via [Lieke@kalthorncoaching.nl](mailto:Lieke@kalthorncoaching.nl).

