

Interne coach Christa Jonker

Naam: Christa Jonker
Afdeling: Operatiekamers



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

Jij zorgt altijd goed voor anderen, maar wie zorgt er voor jou?

Voel je het verlangen om een volgende stap te nemen in je werk, die mooie droom na te jagen of simpelweg naar meer rust in je leven? Misschien wil je de balans tussen privé en werk verbeteren? Ervaar je zoveel stress dat je er slecht van slaapt, je lichamelijke klachten krijgt, je je opgejaagd en moe voelt of merkt dat je je zelfvertrouwen kwijt raakt? Heb je moeite met grenzen aangeven? Mis je plezier en ontspanning en wil je weer het gevoel hebben dat je leeft, in plaats van dat je aan het overleven bent? Stel je vooral anderen tevreden in plaats van jezelf? Is het tijd om oud zeer op te lossen omdat het je in de weg zit?

Door jarenlang werken in de zorg heb ik gezien en ervaren wat de uitdagingen zijn om vitaal, veerkrachtig, gezond en gelukkig te zijn en te blijven. Persoonlijke groei en ontwikkeling zorgen ervoor dat je je bewust bent of wordt van je waarden en grenzen. Ze helpen je de keuzes te maken die goed bij je passen. Daardoor wordt je draagkracht vergroot en zal je meer rust, ontspanning, plezier, zelfvertrouwen en energie ervaren. Je leert goed voor jezelf te zorgen en vanuit die basis kun je zorgen voor anderen zonder dat het ten koste gaat van jezelf.

Voor mij is groei een belangrijke waarde. Ik vind het heel leuk om mezelf steeds verder te ontwikkelen en ook om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van anderen. Ik ben overtuigd van de kracht van coaching, hoe dit de kwaliteit van je leven en werk kan verhogen en zet mijn kennis, ervaring en levenskunst daarom graag in om je te begeleiden de antwoorden te vinden op je vragen, of je te ondersteunen bij het veranderproces wat nodig is om je leven vorm te geven op de manier die jij wenst.

Ik ontmoet je graag!