

Over Jasmin Vogeley, psycholoog en trainer



Mijn praktijk heet VoluitZijn.
VoluitZijn staat voor een leven dicht bij
jezelf - vol energie en passie.

Mijn passie is mensen in beweging brengen
om weer energie en toewijding in hun leven
te ervaren.

Als psycholoog en energetisch therapeut begeleid ik sinds 2000
mensen die zijn vastgelopen in werk of privé. Ik bied
ontwikkeltrajecten aan met focus op assertiviteit, levensloop-
en werkgerelateerde vraagstukken en zingeving.

Mensen met wie ik heb samengewerkt omschrijven mij als
integer, verbindend, intuïtief en analytisch scherp.

Voel jij je aangesproken?

Aarzel dan niet en neem vrijblijvend contact op voor meer
informatie.

M 06-17643346
E info@jasminvoegeley.nl
W www.jasminvoegeley.nl

Je bent van harte welkom!



VoluitZijn – Coaching en Training



Werkfit trajecten bij VoluitZijn

“Energiemanagement”

*Vind een gezonde balans
en zet energiek en toegewijd
nieuwe stappen naar werk*

Voor wie?

- Mensen die na een burn-out of een langer ziekteproces
weer actief willen worden
- Mensen die zich na een bore-out (een gebrek aan
uitdaging) willen heroriënteren
- Mensen die hoogsensitief zijn en snel overprikkeld en
overbelast raken

Wat levert het traject op?

- Meer balans – leer grenzen stellen en verbreed je
horizon
- Meer zelfvertrouwen – zet nieuwe stappen
- Meer energie en passie – maak keuzes die écht bij jou
passen

M 06-17643346 E info@jasminvoegeley.nl W www.jasminvoegeley.nl

Opbouw traject

➤ Focus op persoonlijke effectiviteit

Ontdek je energiebronnen en je energieslurpers.

Verken je eigen valkuilen en ontwikkelpunten.

Wat houdt je tegen om nieuwe stappen te zetten?

Welke gedragverandering vraagt dat van je?

➤ Versterken van werknemersvaardigheden

Focus op vaardigheden rondom communicatie en samenwerken.

Leer omgaan met (werkgerelateerde) stress en spanning.

Aandacht voor belastbaarheid (mentaal en fysiek) en daarop afgestemd dagritme.

➤ Arbeidsmarktpositie in beeld brengen

Ontdek je behoeften – waar verlang je naar?

Krijg inzicht in eigen kwaliteiten en vaardigheden.

Verken passende mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

De insteek van het traject is positief gericht op persoonlijke groei en ontwikkeling. Het doel is meer zelfvertrouwen, een gezonde balans en een hernieuwd toekomstperspectief om gemotiveerd nieuwe stappen te zetten.

Werkwijze

- Inzichtgevende gesprekken
- Ervaringsgericht lichaamswerk en mindfulness

De meerwaarde van deze gevarieerde aanpak is dat jij eigen waarschuwingssignalen herkent en belemmerende gedragspatronen doorziet. Vervolgens leer je via ervaringsgerichte oefeningen oude patronen te doorbreken. Dat geeft zelfvertrouwen om nieuwe stappen te zetten.

Praktische informatie:

Na het kennismakinggesprek wordt een plan van aanpak opgesteld met persoonlijke trajectdoelen en een indicatie voor het aantal sessies en de looptijd van het traject.

