



Astrid Prins

HET PROBLEEM

- Negatieve mindset
- Belemmerende overtuigingen
- Angst
- Onzekerheid
- Geen zelfvertrouwen
- Burnout

HET GEWENSTE RESULTAAT

- Geen negativiteit meer in het dagelijks leven
- Gelukkig leven met partner en kind
- Leuke baan krijgen

BEGINSTAND VOORAFGAANDE HET TRAJECT

Werkloos thuis, herstellende van een burnout. Elke dag denkend aan het verleden.

DE GROOTSTE VERANDERING

De grootste verandering is dat ik veel positiever ben gaan denken en zelfverzekerder ben geworden. Wat verschillende psychologen en hulpverleners allemaal niet voor elkaar hebben gekregen om alle negativiteit weg te nemen heeft Jerik mij echt in een half jaar tijd positief leren denken door zijn methodes, stappenplannen en waardevolle 1 op 1 coachings.

HET BEHAALDE RESULTAAT

Doordat Jerik de juiste vragen aan mij stelde ben ik echt heel diep gaan nadenken over mijn toekomst in plaats van mijn verleden. Dit is het grote verschil vergeleken met alle psychologen en hulpverleners. Hierdoor vond ik het zelfs leuk om aan mezelf te werken op het gebied van mindset en mentale gezondheid.

BEZWAAR VOORAFGAANDE TRAJECT

Ik twijfelde heel erg of het iets voor mij was.

Ik was erg onzeker en was bang dat het niet zou lukken.

TYPE PMA TRAJECT

1 op 1 coachingtraject met Jerik

START EN EIND PERIODE TRAJECT

Augustus 2021 – januari 2022 (6 maanden)

QUOTE VAN ASTRID

“Durf om hulp te vragen als je problemen hebt.”