

STRESSVOLLE VRAGENLIJST



UED.NU

Vervolledig deze vragenlijst voor jezelf.
Zo krijg je inzicht in je huidige situatie.
Dit kan de basis zijn voor ons introductiegesprek,
waarin we dieper ingaan op jouw wensen en noden.

STRESS LEVEL

Datum:

Voornaam:

Familienaam:

1. Wat is jouw belangrijkste doel met betrekking tot stress in jouw leven?

2. Wat is het grootste obstakel op het gebied van stress in jouw leven?

3. Wat heb je tot nu toe geprobeerd om dit op te lossen en hoe heeft dat voor jou gewerkt?

4. Wat denk je dat je nodig hebt om hierin verandering te brengen?

5. Heb je hiervoor al eens een persoonlijke coach ingeschakeld?

→ Zo ja: **Wat was voor jou de meest belangrijke reden om een coach in te schakelen?**

→ Zo neen: **Wat heeft je tot nu toe tegengehouden om een coach in te schakelen?**

6. Wat zou het voor jou absoluut waardevol maken om een persoonlijke coach in te schakelen voor het aanpakken van stress in jouw leven?