



Hulp en ondersteuning in een bijzondere tijd

-Corona en gezond thuiswerken-

Ik ga je helpen!

Door de Corona maatregelen ben je opeens aan huis gekluisterd, helemaal alleen of met het hele gezin. Deze nieuwe en moeilijke omstandigheden zorgen mogelijk voor verminderde productiviteit door psychosociale problemen, stress, eenzaamheid en onzekerheid. Aarzel niet om contact met me op te nemen, ik help je graag met een luisterend oor en praktische tips en adviezen.

Tot binnenkort!
Vriendelijke groet,
Nanna van den Nieuwendijk



Graag stel ik me aan je voor

Meer dan 19 jaar ervaring met psychosociale problematiek en bijzondere doelgroepen

Na het afronden van mijn opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening heb ik 9 jaar intensieve persoonlijke trajecten vorm gegeven voor dubbeldiagnose cliënten, volwassen mensen die te maken hebben met psychiatrie, verslaving en psychosociale problematiek. De trajecten richtten zich op woonbegeleiding, financiële problemen, werkproblematiek, sociale vraagstukken, eenzaamheid, huiselijk geweld, verslaving en leefstijl gerelateerde vragen zoals ritme, structuur en gezondheid.

Voor regio Eindhoven ben ik mede verantwoordelijk geweest voor het realiseren van het intake bureau voor crisisopvang, het team 'zorg op straat' en het meldpunt Huiselijk Geweld.

Leefstijlspecialist

Naast mijn baan als eerstelijns psychosociaal hulpverlener heb ik me gespecialiseerd op het gebied van voeding, leefstijl en gezondheid en heb ik in 2007 FOOD&YOU opgericht, een zorgverzekeraar erkende praktijk voor voedingsadvies en gedragsverandering. Vanwege mijn ervaring met bijzondere doelgroepen en psychosociale problematiek, kreeg ik hoofdzakelijk verwijzingen van huisartsen, GGZ en ziekenhuizen. Op het moment van verkoop, augustus 2019 telde de praktijk 5 locaties.

Op dit moment richt ik me met mijn huidige bedrijf FoodIncompany op vitaliteitsvraagstukken voor bedrijven.

Ik verzorg trainingen, workshops, lezingen en individuele coachingsessies voor medewerkers op het gebied van voeding, leefstijl en gezondheid.

Daarnaast ben ik met veel plezier docent 'voeding en leefstijl' voor zowel post HBO als MBO.

Mijn coachingsessies

In mijn coachingsessies sluit ik altijd aan bij jouw vragen en persoonlijke situatie.

De begeleiding is doelgericht, positief en opbouwend.

Ik ben oprecht geïnteresseerd, eerlijk en praktisch.

Je vind bij mij een luisterend oor en krijgt tips en adviezen om mee aan de slag te gaan.



Coaching tijdens corona?



ONLINE COACHING

Hulp en ondersteuning in bijzondere tijden!

Heb je vragen of problemen door de aanhoudende maatregelen?

Financiële zorgen die door de crisis zijn ontstaan, extra stress die de thuis- en werksituatie met zich mee brengt, het ontbreken of het niet kunnen organiseren van een nieuwe structuur in het gezin en boodschappen doen (wat eet en koop je in een situatie als deze?). Of kan je door psychische, psychosociale of medische problemen niet zo makkelijk makkelijk schakelen naar de nieuwe situatie? Het werk en ook het gezin kan flink onder lijden onder deze bijzondere thuis-werksituatie.

Thema's:

Hoe werk je gezond thuis?

Wat is een goede dagstructuur?

Help! Hoe ga ik om met mijn caseload en het studieprogramma van de kinderen?

Hoe ga je om met eenzaamheid?

Wat is een gezond voedingspatroon?

Hoe voorkom je quarantainekilo's?

Hoe kom je aan voldoende beweging?

Ontspan je nog wel of ben je enkel aan het werk?

Ervaar je stress, angst of financiële problemen door deze Corona situatie?

Ik help je graag! Aarzel niet om een vrijblijvende kennismaking met me in te plannen.

nanna@foodincompany.nl



