

Contact

Bel tijdens kantooruren 036-5401530. Buiten deze uren en tijdens consulten kun je een bericht achterlaten op het antwoordapparaat. Je kunt ook een e-mail sturen naar marjon@mvinbalans.nl of kijk op www.mvinbalans.nl

MV in balans

Kralingse Bos 2
1358 EB Almere

t 036 540 1530

f 036 540 9662

m 06 50 25 10 92

w www.mvinbalans.nl

kvk 30248402

**MV in balans helpt**

**Hulp bij stress, burn-out,
problemen in de werk- of privésituatie**

Voedingsadvies en -coaching

ABvC registratienummer 116720

AGB-code zorgverlener 90-038799

AGB-code praktijk 90-(O)17311

MV in balans COUNSELING

Wat is counseling

Counseling is een kortdurende vorm van psychosociale begeleiding en biedt ondersteuning bij allerlei probleem-situaties in jouw leven. Klachten als moeheid, lusteloosheid, hoofdpijn, spanningsklachten of een ontevreden gevoel zijn uitingen van deze situaties.

Als counselor begeleid ik je om de balans in jezelf terug te vinden. Hierdoor voel je je beter, heb je weer grip op het leven en minder gezondheidsklachten. Door middel van gesprekken en soms ook oefeningen gaan we in op de gedachten, gevoelens en het gedrag die een rol spelen bij het probleem. We werken samen naar een oplossing binnen de grenzen van jouw mogelijkheden.

Voor wie is counseling

Voor iedereen die het heft weer in eigen hand wil nemen. Het doel van de counseling is de kwaliteit van je leven te vergroten, je gezondheid te verbeteren, het contact met jezelf en anderen te herstellen en weer passie en motivatie te voelen. MV in balans biedt uitkomst bij:

- stress en overspannenheid
- burn-out
- emotionele problemen
- onzekerheid
- chronische vermoeidheid
- problemen op het werk
- communicatieproblemen en conflicten
- relatieproblemen
- rouw en verlies
- slaapproblemen
- levensvragen en zingeving



Marjon Verlaat

- Ik ben ervaringsdeskundig op het gebied van burn-out en eetproblemen
- opgeleid als stresscounselor en voedingsadviseur, voorheen communicatiespecialist
- moeder van een tweeling, een koningskoppel geboren in 2002
- hou van hardlopen en geef les in perfect pilates
- als registercounselor lid van de Algemene Beroepsvereniging voor Counseling

(www.abvc.nl)

Kosten en duur van counseling

De duur en de kosten van het counselingstraject worden bepaald door de hulpvraag waarmee jij je meldt. Ook je eigen inzet en betrokkenheid spelen hierbij een rol. Vijf tot tien consulten zijn normaal. Ik bereken een tarief per consult, daarvoor ontvang je een rekening. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze kosten. Ook via de werkgever, IRO, PGB of belastingaftrek is tegemoetkoming in de kosten mogelijk.

Voor werkgevers biedt preventieve counseling de volgende voordelen:

- voorkomen van ziektekosten door uitval
- verhoging vitaliteit en productiviteit van de medewerker
- verhoging continuïteit van het bedrijf
- verbetering van de dienstverlening
- verbetering van de werksfeer

MV in balans VOEDINGSADVIES

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Gezonde voeding en een gezonde geest zijn belangrijk voor een gevoel van totaal welbevinden. Gezonde voeding helpt het lichaam beter te functioneren en geeft een vitaler gevoel. MV in balans geeft voedingsadvies op maat: *gezond eten op een manier die bij jou en jouw beweegpatroon past.* Hoeveel voeding heb je nodig voor een goede balans? En welke voeding? Welk voedingspatroon past bij jou? Wil je afvallen of juist aankomen? Of alleen je voedingspatroon optimaliseren? En volhouden!



Ben je een 'emotie-eter'? Dan kunnen we dat aanpakken door een gecombineerd traject aan te gaan en het advies aan te vullen met counseling en coaching.