

Jongeren steeds vaker depressief

Wist u dat vorig jaar het aantal depressieve jongeren is toegenomen wat zelfs kan resulteren in zelfdoding? Dit kan worden voorkomen door op tijd signalen op te vangen en te herkennen. Dat jongeren zich minder prettig voelen heeft verschillende oorzaken. Het uit zich bijvoorbeeld in stress, eenzaamheid, verslaving, burn out of depressie.

Sommigen zoeken hulp en komen op een maandenlange wachtlijst te staan. Andere jongeren durven zich echter niet uit te spreken over hun gemoedstoestand en kroppen hun gevoelens op. Hierdoor ziet een bepaalde groep jongeren soms nog maar één uitweg: uit het leven stappen.

Training en coaching

Het inspireerde mij om er een speciale training voor te ontwikkelen. Met training en coaching worden tastbare resultaten behaald waarbij afspraken in de training SAMEN met de jongeren worden gemaakt.

Met de 'Lekker in je Vel'-formule leren jongeren:

- Emoties te herkennen en te reguleren.
- Signalen te herkennen in 8 leefgebieden waardoor weerbaarheid en zelfvertrouwen worden vergroot:
 - o fysiek (ongezonde levensstijl)
 - o emotioneel (afweermechanismen)
 - o mentaal (disfunctioneel gedrag)

Het resultaat

- Een krachtigere en positieve mindset die zelfredzaam en veerkrachtig maakt.
- Een betere fysieke, emotionele en mentale gezondheid met betere sociale relaties.
- Een persoonlijke reis die zich vaak uit in het vinden van meer zin in het leven en een zelfontwikkelde en gezondere levensstijl.

Waarom 'LiV' met Colourful Training & Coaching?

Mijn bedrijf heet kleurrijk omdat ikzelf kleurrijk ben als mens EN in mijn aanpak. Met mijn succesvolle 'hands on- mentaliteit' en meer dan 10 jaar ervaring help ik mensen en jongeren uit diverse (kleurrijke) culturen bij verschillende gemeentes.

Omdat ik zelf uit een kleurrijke familie kom (Hindoestaans, Antilliaans, Nederlands, Indisch, Surinaams) die geboren en getogen zijn in Den Haag, zorgt dit voor een extra brug van begrip en vertrouwen. Dat is niet uit boeken te halen en daardoor direct voelbaar bij deelnemers!

Visie

De jeugd is de toekomst. Als wij willen dat het beter gaat met onze maatschappij dan moeten we zorgen dat het beter gaat met onze jongeren. Fysiek, emotioneel en mentaal!

De keuzes van onze jeugd zijn van invloed op de ontwikkeling van onze samenleving. Een gelukkiger mens maakt gezondere keuzes en creëert een glansrijke toekomst.

Monique Pahladsingh
06-54935098



Missie

Als jongeren lekkerder in hun vel zitten resulteert dit in meer geluk en welzijn. Dan denken ze niet negatief en zien ze minder beren op de weg. Ik maak jongeren bewust van een gezonde mindset waardoor ze weten wie ze zijn en wat ze kunnen. Ik draag via training en coaching zorg voor transformatie naar een gezonde mindset. De doelgroep zijn jongeren tot 27 jaar.

monique@ctcoaching.nl