***Tensia – Stress Coaching***

Vera van Os-Keijzer

Hermitagelaan 18

1064 WE Amsterdam

0650129052

tensiacoaching@gmail.com

**Intake formulier**

Naam:

Tel: E-mail:

Geboortedatum:

Alleenstaand / Samenwonend / Gehuwd / Gescheiden / Thuiswonend

Kinderen: Broer(s) / zus(sen):

Werk / school: Aantal uren werk:

Hobby / bezigheden:

Via welke informatiebron ben je bij mijn praktijk gekomen?

1. Wat zijn de klachten?

2. Sinds wanneer heb je deze klachten?

3. Ben je bij een arts geweest t.a.v. je klacht(en) en wat was zijn/haar advies?

4. Slik je medicijnen en/of supplementen? Zo ja, welke?

5. Ben je allergisch? Zo ja, waarvoor?

6. Heb je nog andere klachten die van belang zijn?

7. Bijzonderheden omtrent eigen geboorte?

8. Indien je kinderen hebt, hoe heb je de bevalling(en) ervaren?

9. Wat zou je willen bereiken met een traject?

10. Wil je nog iets vertellen dat van belang kan zijn?

**De vergoeding voor de intake bedraagt € 82,50 en kan worden voldaan;**

**- Via Pin**

**- Via bankoverschrijving NL71ABNA0456705449 tnv V Keijzer**

**- Contant**

**Checklist voortgang**

Deze checklist is bedoeld om je bewust te laten worden in hoeverre je nu last hebt van klachten, en of deze veranderen tijdens het kinesiologie traject.

Als reminder en ondersteuning.

De lijst is voor jezelf, je hoeft hier niets over te delen. Mag uiteraard wel indien je daar behoefte aan hebt.

**Werkwijze**

Ga voor de sessie je hele lijf na, en noteer van je hoofd tot tenen waar je pijn en of ongemak ervaart. Sta ook stil bij emoties die je op dit moment voelt. Noteer deze op de lijst hieronder. Geef dan alles wat je genoteerd hebt een cijfer van 0 tot 10.

Doe hetzelfde na de sessie, en kijk of er iets is verandert.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessie** | **Datum**  | **Datum** | **Datum** | **Datum** | **Datum** | **Datum** |
|  | **Voor** | **Na** | **Voor** | **Na** | **Voor** | **Na** | **Voor** | **Na** | **Voor**  | **Na**  | **Voor**  | **Na** |
| **Algeheel** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Energie** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ontspannen** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Stress** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Klachten;** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Emoties;** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Blij** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Boos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Angst** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verdriet** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Opmerkingen**