

Coaching voor jongvolwassenen

(young adults coaching)



Coaching voor jongvolwassenen

Keuzes maken. Richting vinden. Rust in je hoofd.

Tussen je 18e en 30e verandert er veel. Je moet keuzes maken die groot voelen: studie, werk, wonen, relaties. Iedereen lijkt het te weten – behalve jij. Twijfel, keuzestress of het gevoel dat je achterloopt? Je bent niet de enige. Steeds meer jongvolwassenen voelen zich overweldigd.

Door verwachtingen, sociale druk, een vol hoofd of het idee dat je nú al moet weten wat je wilt met je leven. En soms weet je even helemaal niet meer waar je staat.

Veelvoorkomende thema's:

- Studiekeuze of twijfels over je opleiding
- Niet weten wat voor werk je écht wil doen
- Perfectionisme of faalangst
- Keuzestress, uitstelgedrag of gevoel van 'vastzitten'
- Onzekerheid over jezelf of je toekomst
- Moeite met grenzen stellen of balans houden
- Prestatiedruk en sociale vergelijking (ook via social media)

Coaching helpt.

In een aantal gesprekken krijg je inzicht in wat jou blokkeert en wat jou juist helpt. We ontrafelen je twijfels, ordenen je gedachten en werken naar keuzes die écht bij jou passen. Rust in je hoofd, richting in je leven. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Wat kun je verwachten?

- 100% aandacht voor jouw verhaal – zonder oordeel
- Praktische handvatten om keuzes te maken
- Meer zelfvertrouwen en overzicht
- Coaching op jouw tempo, in een veilige en persoonlijke setting*

Waar nodig zet ik wetenschappelijk onderbouwde assessments in, en werk ik met bewezen methodieken uit o.a. NLP, positieve psychologie en persoonlijke leiderschapscoaching.

Coaching vindt plaats in mijn praktijkruimte in Leeuwarden,

NB.* ik coach niet online en ik coach ook geen jong volwassenen met drugs- of drank gerelateerde problemen.

Kompasgesprekken – 60 minuten die verhelderen

Soms wil je gewoon even sparren. Geen zware trajecten, geen coachjargon. Gewoon een goed gesprek met iemand die snapt hoe het is, en uit ervaring weet hoe het kan worden.

Tijdens de Kompasgesprekken krijg je 60 minuten om te delen wat je bezighoudt – twijfels, ideeën, keuzes of gewoon de hectiek of lastige keuzes van alledag. Je praat met een ervaren coach met veel levenservaring, in vertrouwen, met oog voor jou en waar je naartoe wilt:

- ✓ Geen lange intake, gewoon direct aan tafel
- ✓ Sparren over je twijfels, groei of keuzes
- ✓ Verheldering, richting, rust
- ✓ Eén uur dat je opluchting geeft en verder helpt



Waarom kiezen voor RBC-Consultants?

- ☒ Direct toepasbare technieken en vaardigheden
- ☒ Persoonlijke en praktijkgerichte aanpak, korte lijnen
- ☒ Gericht op impact en blijvende verandering
- ☒ Professionaliteit: gecertificeerd door:



Ik ben Rutger Boelsma, oprichter / directeur van RBC-Consultants in Leeuwarden. Met meer dan 30 jaar ervaring begeleid ik zowel individuen als organisaties op het gebied van persoonlijke en professionele ontwikkeling. Mijn werkwijze is gericht op zelfbewustzijn, het versterken van vaardigheden en het maximaliseren van prestaties.

Naast mijn werk bij RBC-Consultants ben ik actief als freelance docent/ trainer bij diverse opleidingsinstituten, waaronder NCOI, ISBW, Scheidegger, LOI en NHA. Ik deel mijn expertise ook als gastdocent met ondermeer NHL-Stenden Hogeschool in Leeuwarden en als gastspreker.



Soms is het leven tussen 18 en 30 een wirwar van keuzes, verwachtingen en vragen. Studiekeuzes, werk, relaties, zelfbeeld, prestatiedruk – het komt allemaal tegelijk. Juist in die fase help ik jongvolwassenen graag. Niet door te vertellen wat ze moeten doen, maar door samen te ontdekken wat écht bij hen past. Wat mij hierin sterk maakt? Ik luister zonder oordeel, kijk voorbij wat iemand laat zien, en help om hoofd en hart op één lijn te krijgen. Jongeren voelen zich bij mij snel veilig en gezien, omdat ik met rust en aandacht werk – en altijd met een vleugje humor. Ik combineer ervaring, psychologische kennis en een praktische aanpak met oprechte interesse in wie iemand is.

Mijn coaching is geen 'lesje', maar een gesprek dat ertoe doet. Gericht op zelfvertrouwen, richting en rust. Want dat is wat jonge mensen vaak zoeken – en verdienen.

Mijn levensvisie: ik wil gedurende mijn werkzame leven een positieve en duurzame bijdrage leveren aan de kwaliteit van zowel het werk als het leven van mijn klanten.

Neem vandaag nog contact met ons op om te ontdekken wat ik voor jou kan betekenen.

Crystalic Business Park
F..Haverschmidtwei 2,003
8914 BC Leeuwarden
Tel. 058-2660304
Only app: 0647 50 50 60
info@rbc-consultants.nl

