

GroeneCoaching

Persoonlijke coaching voor duurzame verandering

Het is heel gezond om van tijd tot tijd een moment te nemen om vrijuit te praten. Over de dagelijkse besommingen, maar ook over de knelpunten net onder de oppervlakte.

Twijfels of emoties die soms de kop op steken en zorgen voor belemmeringen in je werk of privéleven. Onderlinge communicatieproblemen. Stress. Conflicten. Psychische of lichamelijke klachten. Er zijn veel dingen die ons uit balans kunnen brengen.

Deze – vaak energievretende - problemen kunnen relatief snel worden omgezet in duurzame verandering.

Persoonlijke coaching is een betrokken, pro-actieve manier om inzicht in de eigen psyche te krijgen. Coaching bewerkstelligt blijvende positieve verandering, daar waar het nodig is.

Welke coachingmethode?

Uit de veelheid aan erkende methoden die de coachingwereld kent, kiest GroeneCoaching voor de belevingspsychologie. Bij belevingsgerichte coaching gaat het er niet om 'hoe je het zou moeten doen' maar om inzicht in de eigen denkpatronen die maken dat je 'doet zoals je doet'. Onbewuste processen en zienswijzen worden zichtbaar gemaakt. Hiermee wordt duidelijk waar de kern van het probleem ligt. Dit maakt het mogelijk te werken aan een blijvende en daadwerkelijk merkbare verandering.

Coaching of therapie

GroeneCoaching biedt coaching- en therapieprogramma's. Wij kunnen mensen deskundig adviseren over het meest geschikte programma voor hun persoonlijke situatie.

Lees hierover meer op pagina 2 en 3.



Inhoud

Over GroeneCoaching

Jaap de Vries	2
Analytische coaching	2
Analytische therapie	3
Contactgegevens	4

Highlights

Visie en methodieken	2
Benaderingswijze	3
Wandelcoaching	4
Teamcoaching	4
Ervaringsverhalen	3
Referenties	4



Jaap de Vries

De deskundigheid bij de individuele- en teamcoaching programma's is gebaseerd op analytische coaching en -therapie vanuit de dieptepsychotherapie. Jaap is hierin opgeleid op post-HBO niveau. Hij werkt veel vanuit de Jungiaanse analytische benaderingswijze. Deze werkwijze biedt zowel een theoretische- als praktische ondergrond.

Onbevangen

Jaap gaat bij elke nieuwe situatie onbevangen en open aan de slag. Hij gaat uit van het individu, zonder hem of

haar aan een systeem met regels te onderwerpen. In zijn coaching neemt hij geen genoegen met het volgen van de gebaande paden, hij zal daarnaast ook steeds zoeken naar nieuwe invalshoeken.

Ervaringsdeskundigheid

In de loop van zijn leven heeft Jaap zelf ook enkele hobbels moeten nemen. Hij heeft een praktijkanalyse gedaan bij een erkend analytisch therapeut. Deze ervaringskennis van veranderingsprocessen heeft zijn kennis als begeleider nog verder verrijkt.

Jaap heeft kennis van psychopathologie en is derhalve bekend met de DSM-IV. Hij is zich bewust van zijn kennis en grenzen en weet wanneer door te verwijzen naar de GGZ-instellingen.

Visie en werkwijze

Het streven naar een positieve duurzame verandering vraagt een geïntegreerde werkwijze, vanuit een holistisch mensbeeld. In haar werkwijze put GroeneCoaching daarbij uit onderdelen van:

- * Cognitieve RET methode
- * Counseling
- * Psychosynthese
- * Individuele beeldtaal (creatief)
- * Mindfulness en visualisatie
- * Rollenspellen
- * Voice Dialogue
- * Jungiaanse psychologie
- * Dagdroomtherapie



Analytische coaching

Bij analytische coaching gaat de cliënt samen met de coach aan de slag om doelen en wensen te realiseren. De coach werkt voornamelijk vanuit het nu, de huidige situatie, en via een toekomstgerichte benadering steunt hij het doel van de cliënt.

In het coachingstraject laat de coach de cliënt zelfkennis opdoen en zijn doelen hanteerbaar maken door middel van een stappenplan. De cliënt wordt zich meer bewust van zijn zelfbeeld in relatie tot zijn doel.

De volgende handvatten bieden hulp bij het realiseren van het doel:

- In jezelf én in je doel gaan geloven.
- Je persoonlijkheidsstructuur begrijpen.
- Je doel nu durven op te zoeken: beginnen, inschatten en plannen hoe, en op welke termijn, het bereikte doel gehaald wordt.
- Alle excuses en alibi's ontmaskeren die het doel van je afhouden. Doorzetten met humor en een juist energiebeheer.
- Fouten mogen maken. Niet direct weer afhaken en jezelf onderuit halen.
- Genieten van elke stap die je hebt bereikt en jezelf leren belonen voor het geboekte resultaat.

Kortom:

Authentiek durven zijn en je eigen verantwoordelijkheid dragen voor alle stappen waarin de coach je aanvankelijk nog steunt.

Uit dit coachingstraject blijkt soms dat er nog veel 'oud zeer' opgeruimd dient te worden. Dan volgt het advies om met een analytisch therapeut verder te werken.

Vaak is Jaap opnieuw de persoon die dit traject begeleidt. De insteek is dan geen doel of wens maar een hulpvraag.

De ervaring van

'Ik heb mijzelf opnieuw leren kennen'

Elwin: 'Doordat ik de kern van mijzelf heb ontdekt, kan ik nu écht vanuit mijzelf communiceren. Ik heb een open houding gekregen, waardoor ik goed en oprecht met anderen en met mijzelf contact kan maken. Een ander belangrijk doel dat ik dankzij Jaap heb bereikt is het maken van keuzes. De persoonlijke coaching heeft ervoor gezorgd dat ik eindelijk beseft wat ik wil, wat mijn doelstellingen in het leven zijn. Eindelijk heb ik geleerd voor mijzelf te kiezen: ik durf assertief te zijn en tegelijkertijd hulp te vragen als ik die nodig heb.'

Omwille van privacy zijn namen bij de ervaringsverhalen veranderd.



Gelijkwaardigheid als benaderingswijze

Kameraad

Jaap stelt zich liever niet op als 'expert' maar als ervaringsdeskundige. Iemand die het pad van verhelderen en begrijpen al eerder heeft belopen, die een kameraad kan zijn op deze zoektocht.

Eigen ervaringen

Op basis van gelijkwaardigheid creëert Jaap voorwaarden waaronder iedere cliënt in staat is de eigen ervaringen te onderzoeken en onder ogen te zien. En zelf de diagnose te stellen.

Vanuit ons vermogen tot positieve ontwikkeling en ontplooiing geeft de cliënt zelf aan waar en hoe verbeteringen kunnen plaatsvinden.

Accreditatie

Met het oog op voortdurende kwaliteitsverbetering en bevordering van vakbekwaamheid is Jaap geregistreerd.

Analytische therapie

Analytische therapie wordt toegepast wanneer bij het coachingprogramma duidelijk wordt dat er nog te veel kwetsuren uit het verleden liggen.

De analytisch therapeut werkt vanuit een hulpvraag om de gekwetste identiteit te helen. Er wordt aandacht besteed aan innerlijke conflicten, overtuigingen en blokkades.

Uitgangspunt bij analytische therapie is innerlijke harmonie tussen de (innerlijke) belevingswereld en de buitenwereld.

Begrijpen van binnenuit

Het gedachtegoed van Jung stelt het 'begrijpen van binnenuit' centraal. Alles wat zich aandient vanuit het onderbewuste wordt samen met de coach geanalyseerd. De verschillende ervaringen worden geïntegreerd in het wereldbeeld van de cliënt.

Nu komen de vragen en conflicten naar boven die achter de concrete klachten liggen. Vaak zijn dit onderdrukte aspecten, die zonder dat men dit wist het handelen en denken beïnvloedde.

Het opruimen en ophelderen van deze onderdrukte thema's werkt opluchtend en bevrijdend. Er komt nu ruimte voor keuzevrijheid, talent en verandering.

De ervaring van

'Bijzonder dat dat creatieve gebeuren zo diep doorwerkt!'

Sonja: "Ik heb heel veel aan je hulp gehad en vond het ook gewoon erg leuk om met jou en op deze manier te werken. Ik vind het nog steeds erg bijzonder dat dat creatieve gebeuren zo diep door werkt! Ik heb geleerd om naar mezelf te kijken als een mooi mens en tegelijkertijd heb ik ook de schaduwkanten die daarbij horen kunnen accepteren. De gesprekken heb ik als een verrijking voor mezelf ervaren en ik zou iedereen gunnen om op deze prettige en eerlijke manier geholpen te worden."



Bewust wandelen

De natuur brengt je meer in contact met jezelf, wie heeft dat niet gemerkt? Door de fysieke inspanning van het lopen kom je ook mentaal in beweging. Er komt dan snel een dieper gesprek op gang.

Tijdens de wandeling is er volop ruimte voor woorden, stilte, gedachten, gevoelens en emoties. De natuur biedt verrassend veel metaforen en symbolen voor het eigen leven, mogelijk komen deze ook aan bod.

De coach is gesprekspartner. Hij loopt mee en luistert, observeert en geeft op zijn tijd feedback. Door je op deze manier te kunnen uiten, ontstaat ruimte. Deze ruimte geeft positieve gedachten en verfrissende ideeën de kans om tot bloei te komen.

Jaap's professionele achtergrond

- In opdracht van het Ministerie van Sociale Zaken voerde Jaap stimuleringsprojecten uit. Hij begeleidde randgroepjongeren en mensen van Turks/Marokkaanse afkomst naar de arbeidsmarkt.
- Projectmanager ontwikkeling Fort Wierickerschans. In dienst van zorginstelling IPSE/De Bruggen realiseren van dagbesteding voor mensen met een verstandelijk handicap in relatie tot kunst, cultuur, natuur en recreatie.
- GroeneHartslag & GroeneCoaching; zelfstandig ondernemer.

Teamcoaching

GroeneCoaching biedt naast individuele coaching ook een programma voor teams (binnen een bedrijf of organisatie). Via dit doelgerichte coachingprogramma kan een team zich vormen, ontwikkelen en uitgroeien tot het volle potentiële.

Jaap maakt gebruik van metaforen, creatieve werkvormen en fysiek actieve werkvormen. De natuur speelt daarnaast een belangrijke rol. Niet alleen als 'werkterrein' maar ook wordt er gewerkt met de diepere betekenissen en de lessen van de natuur.

Teamcoaching kan op deze unieke manier worden gerealiseerd dankzij de faciliteiten van GroeneHartslag.

Lees meer over de coachingmethode voor teams op www.groenehartslag/teambegeleiding



Referenties

Team- en individuele coaching

- Zorg, werk & inkomen, Gemeente Zuidplas
- Bakkersland, Ridderkerk
- Utrechtse Werkbedrijven, Utrecht
- Team Ambulante Zorg- en Dienstverlening Midden-Holland, Gouda
- Abrona, Huis ter Heide

Recreatieve teamactiviteiten

- Tunnissen Coaching & Training, Gouda
- Eneco Business BV, Capelle aan den IJssel
- Nederlands Normalisatie-instituut NEN, Delft
- BDO CampsObers Accountants & Belastingadviseurs, Utrecht

Contactgegevens en locatieadres atelier

GroeneHartslag

Postbus 101
2810 AC Reeuwijk
0182 301093
06 50687526
info@groenehartslag.nl
www.groenehartslag.nl
www.groenecoaching.nl

Atelier GroeneCoaching

Reeuwijkse Poort 311 (begane grond)
2811 NV Reeuwijk