

Coaching

Binnen mijn praktijk neemt mijn man Henk de coaching voor zijn rekening. Hij is sinds juni 2010 gecertificeerd NLP-master en heeft daarna nog de cursus Vingerlabyrint gevolgd.



NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren en is een manier om de hersenen te recetten. Veel coachingsprogramma's en trainingen hebben NLP als basis. Oefeningen met het vingerlabyrint zijn ook gebaseerd op de werking van de hersenen met name de wisselwerking tussen linker- en rechterhersenhelft.

Coaching kan een manier zijn om je te begeleiden tijdens moeilijkere periodes in je leven, met bepaalde (levens)vragen en/of onzekerheden. Je kunt inzicht krijgen in je gedrag, vastgelopen patronen en/of onbewust handelen d.m.v. allerlei eenvoudige, efficiënte oefeningen. Na iedere sessie ga je zelf met je opgedane kennis aan de slag. Met 3 of 4 sessies kunnen al veranderingen bij jezelf of binnen je omgeving merkbaar worden.

Om een idee te krijgen met welke vragen je bij Henk terecht kunt, is een kort lijstje gemaakt:

Ik ben op zoek naar een andere baan, maar weet niet zo goed wat ik wil of wat ik kan.

Een jaar geleden ben ik met een eigen bedrijf gestart. Het loopt niet zoals ik had gewild. Wat nu?

Thuis loop ik alleen maar tegen de kinderen te mopperen, terwijl ik dat niet wil. Hoe kan ik anders reageren?

Op mijn werk doe ik enorm mijn best, maar krijg alleen maar commentaar dat ik niet voldoe aan de eisen. Ik ben nu heel onzeker.

Waarom zeg ik altijd "ja" tegen anderen, die mij om hulp vragen? Ik wil best "nee" zeggen, maar dat lukt me op de één of andere manier niet.

Afspraken kunnen gemaakt worden via het telefoonnummer of mailadres die bij Contact vermeld staan. De sessies zullen meestal op woensdag of in de avonden gehouden worden.

Eerste kennismakings sessie: € 15

Tarief per sessie: € 25

De kosten kunnen **niet** worden gedeclareerd bij de zorgverzekeraar.

NB. Coaching is minder geschikt als je psychische problemen hebt. Dan verwijzen we je liever door naar andere hulpverleners (bijv. psycholoog of psychiater).