

Werkwijze coaching en relatie virtualisatie

Waar 'je' staat kan voor relatievirtualisatie 'jullie' gelezen worden.

- Je hebt contact met mij opgenomen en er is een afspraak gemaakt.
- Tijdens de intake sessie maken we kennis, bespreken we waar je tegen aan loopt en wat je wilt bereiken. We onderzoeken de thema's en vragen die daarin spelen en we gaan daar ook direct mee aan de slag. Aan het eind van de sessie bespreken we of het wederzijds klikt.
- Als we besluiten met elkaar verder te gaan, bespreken we hoe het vervolg er uit komt te zien: wat je in het traject wilt bereiken, hoeveel sessies en in welke frequentie. Een gemiddeld traject bestaat uit 5 sessies (inclusief intake sessie, tussen de sessies ongeveer 3/4 weken.)
- In de sessies (coaching: anderhalf uur, relatievirtualisatie: twee uur) werk je aan je doelen waarbij ik je begeleid in een vorm die jou ondersteunt én uitdaagt in je ontwikkeling. Daarin komt ook altijd aan bod hoe je er op dat moment voor staat en hoe je je opgedane inzichten integreert in je dagelijks leven.
- Aan het eind van de laatste sessie evalueren we het traject, nemen we afscheid of bepalen we een vervolg.

Ik werk interactief vanuit verschillende invalshoeken, afhankelijk van de vraag, het thema dat speelt en op basis van wat zich aandient in de sessies. Mijn aanpak heeft in ieder geval ervaringsgerichte aspecten omdat ik er van overtuigd ben dat je met praten alleen niet volledig tot de kern kan komen.

De lagen waarop we met elkaar werken:

De gedragslaag gaat over wat je doet, welk gedrag je naar jezelf en je omgeving laat zien en hoe dat elkaar beïnvloedt. Hoe verloopt de communicatie met welk effect? Het gaat om te ervaren wat je concreet kan doen om tot gedragsverandering te komen.

De innerlijke (psychische) laag gaat over het doorgronden van dieperliggende gevoelens, patronen en thema's die op vaak onbewust niveau bepalend zijn voor je persoonlijke ontwikkeling en interactie met anderen, hoe je in het leven staat. Werken op deze laag leidt tot diepe inzichten zodat je op een nieuwe manier aankijkt tegen jezelf en je omgeving.

De spirituele laag gaat over het onderdeel zijn van het grotere geheel,

De systemische laag gaat het over wat er speelt in jouw systeem van herkomst, je gezin, je voorouders en hoe dat invloed heeft op jouw innerlijke toestand en dagelijks leven. Het kan zijn dat je onbewust iets draagt wat niet van jou is. Hier gaat het om dat wat speelt de juiste plek te geven in het systeem.

De fysieke laag gaat over ons lichaamsgeheugen. Al je ervaringen, maar ook overtuigingen en denkbeelden kunnen leiden tot energieblokkades die ergens in je lichaam worden opgeslagen. Daar ben je je meestal niet bewust van. Deze blokkades in je bewustzijn brengen d.m.v. een fysieke ervaring, zoals bv een oefening heeft een essentiële invloed op de andere lagen.