

Loopbaanadvies, Teamcoaching & Training



Mens en organisatie zijn steeds in beweging. Dit vereist continue bijsturing om bijtijds de gewenste verandering te faciliteren. Om dit proces te ondersteunen biedt Anezka.nu professionele ondersteuning aan zowel persoonlijke- als groepsontwikkeling. Als gecertificeerd loopbaanadviseur en coach ben ik gespecialiseerd in loopbaan- en transitievraagstukken. Denk hierbij aan: outplacement, re-integratie, persoonlijk leiderschap, werk-privé balans en effectieve communicatie. Coaching is een op zichzelf staande methode om ontwikkeling te bevorderen en kan ook ingezet worden ter versterking van onderling vertrouwen en verbeterde samenwerking. Hiervoor bied ik diverse vormen van groepsbegeleiding. Een belangrijke basis van mijn aanpak vormen de inzichten van de Appreciative Inquiry, ook wel het waardierend onderzoek genoemd.

Werkwijze

Op een hartelijke en betrokken wijze creëer ik snel een effectief leerklimaat voor een oplossingsgerichte aanpak. Hierbij ga ik uit van kracht en talenten, waardoor de sessies gegarandeerd energie geven. Afhankelijk van de vraagstelling en persoonlijke voorkeur, zet ik diverse soms confronterende methodieken in, waarbij door zelfreflectie bewustwording en inzicht ervaren wordt. Als I.E.M.T practitioner kan ik daarnaast emoties gericht aanpakken, die verandering in de weg staan. Meer over deze aanpak lees je in de bijlage "Met IEMT de emoties de baas".

Kortom, elk traject vormt een inspirerend maatwerk, waarbij de medewerkers weer in hun kracht op de juiste plek de goede dingen doen.

Individuele trajecten

De duur van een coachtraject wordt bepaald door de vraagstelling en gehanteerde methodiek en varieert van 3 tot 9 sessies. Een sessie duurt 1,5 uur. Voor een optimaal en duurzaam leerresultaat werk ik veel met (thuis) opdrachten.

Groepstrajecten

Een efficiënte, doeltreffende en bovenal ook plezierige manier van leren is het samen ontwikkelen in groepsverband. Groepen vormen een grote bron van kennis, visie en oefenmateriaal. Hierdoor zijn ze bij uitstek geschikt voor het ontwikkelen van competenties en het trainen van communicatie- en profileringsvaardigheden. Een groep kan een team, bepaalde professionals of juist een dwarsdoorsnede van de organisatie vertegenwoordigen.

Niets zo inspirerend als samen van een wicked problem een geweldige kans te maken!



Individuele trajecten

- Het zakelijke tarief voor coaching trajecten is €125,- per uur, exclusief BTW. Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek zal een inschatting gemaakt worden van de aanpak en het benodigde het aantal sessies. Elke sessie duurt 90 minuten. Daarnaast kan de medewerker via e-mail of telefonisch contact onderhouden. De prijs is inclusief materiaalkosten en exclusief mogelijke locatie- en reiskosten. Vooraf wordt een offerte met concrete doelstellingen, aanpak en kostenoverzicht gemaakt. Zodra deze goedgekeurd en ondertekend is, zal het traject starten.
- Facturatie gebeurt na de laatste afsluitende coachsessie, waarbij het traject geëvalueerd en de einddoelen besproken worden.

Groepstrajecten

- Succesvol groepen begeleiden begint met een goed & vrijblijvend adviesgesprek. Samen onderzoeken we welke zaken spelen, welke zorgen bestaan, maar bovenal welke verlangens het gewenste doel bepaalt.
- Vanuit deze basis afstemming maak ik een voorstel met offerte, zodat je precies weet welke interventie je kunt verwachten en voor welke prijs. Een richtlijn hierbij is € 500,- per dagdeel / € 750,- per dag exclusief BTW en mogelijke locatie-, materiaal- en reiskosten.
- Een voorbeeld is de workshop *Niet harder, wel leuker* voor de medewerkers van woonzorgcentrum Sint Maarten in de Groe, waarbij medewerkers van verschillende disciplines met veel plezier en succes onderzochten hoe ze samen in hun kracht bleven, los van taken & werkdruk. De uitkomsten van de zelfgemaakte tegeltjes-wijsheid uit deze workshops zijn zo goed ontvangen, dat ze als placemats verwerkt zijn!
- Voor de Adviesraad Wmo van Terneuzen organiseerde ik een studiedag gericht op burgerparticipatie. De voorzitter blikt tevreden terug met de woorden: *"De activiteiten maakten ieders ambities in deze helder en creëerden daarnaast ruimte voor een kritische reflectie, waardoor ieder zich gehoord voelde. De studiedag werd afgesloten met een concreet actieplan waar we mee aan de slag kunnen en bovendien zijn er belangrijke deadlines in opgenomen, zodat er ook werkelijk inzet wordt verwacht van alle leden van onze raad."*

Met IEMT je emoties de baas!



Juist als er veel in je leven gebeurt of zou moeten gebeuren, kun je last krijgen van oude ervaringen. Alsof je een leven lang gestapeld hebt met emoties, die je nu ineens overvallen. Zo kun je in bepaalde situaties last krijgen van bijvoorbeeld intens verdriet, vermoeidheid of onzekerheid. De emoties leiden je aandacht af, waardoor je niet meer adequaat kunt reageren, problemen oplossen of functioneren... En dat, terwijl je juist nu in actie moet komen en belangrijke stappen wilt zetten.

Dan wordt het tijd om het verwerkingsproces te versnellen van alle heftige ervaringen, die een mens rijk kan zijn. Met slechts enkele IEMT sessies ondersteun je je geheugen om bepaalde zintuigelijke waarnemingen los te koppelen van emoties, zodat je weer vrij in het hier en nu kunt functioneren.

Wat is IEMT ?

IEMT (Integral Eye Movement Therapy) is een kortdurende veranderingsmethode ontwikkeld door Andrew Austin voor het veranderen van ongewenste intens negatieve gevoelens. Al vanaf onze vroege jeugd slaan we rijke herinneringen op, waarbij zintuigelijke waarnemingen gekoppeld zijn aan emoties. Dit noemen we emotionele imprints. De intensiteit van de imprint van een herinnering kan verminderd worden door de ogen in verschillende richtingen te bewegen, terwijl er aan de problematische herinnering gedacht wordt. Tijdens een behandeling worden de diverse storende emoties laag voor laag ontrafeld. In tegenstelling tot de cognitieve gedrags- en psychotherapievormen worden de herinneringen niet uitvoerig besproken en werken we direct met de gevoelens. Doel is om gezonde grenzen tussen verleden en heden te ontwikkelen, waardoor je de gevoelens kunt ervaren, die bij het nu horen, zodat je weer in je kracht komt en blijft.

De IEMT aanpak

Elke IEMT behandeling start met een uitleg over de methode en een pre-sessie onderzoek. Het onderzoek wordt afgerond met een verklaring. Vervolgens bespreken we wat jouw probleem is, waar je het liefst aan wilt werken en met welk doel. Met een korte oefening controleren we of IEMT voor jou een werkzame en passende aanpak is alvorens echt aan de slag te gaan met je hoofdthema. Afhankelijk van de vraagstelling volstaan 1 tot 3 sessies van 1,5 uur.

Informatie

Neem gerust contact met me op voor meer informatie!

The Association for IEMT Practitioners:
<https://integraleeyemovementtherapy.com/>

