

## Essential Coaching

### ***Om weer plezier te krijgen en energie te hebben in uw leven!***

Essential Coaching is een uniek en bijzonder effectief coachingsinstrument dat sinds 2002 zeer succesvol ingezet wordt bij tal van personen, organisaties en bedrijven. Essential Coaching wordt zowel preventief als heilzaam ingezet bij klachten zonder duidelijke fysiek-medisch oorzaak. In 90% van de casus blijkt een interventietraject van 6-9 sessies voldoende om effectief af te rekenen met klachten die veelal ontstaan zijn door ingrijpende emotionele gebeurtenis of als gevolg van ineffectief kunnen omgaan met het eigen gedrag, emoties of denken, zoals:

- Geen zicht op eigen talent en mogelijkheden
- Gedragsconflicten met de omgeving;
- Regelmatig over de eigen grenzen heen gaan;
- Zichzelf kwijtgeraakt;
- Depressiviteit, onophoudelijk zorgen maken of piekeren;
- Relatieproblemen, echtscheiding;
- Vermoeidheid, slapeloosheid;
- Conflicten thuis of op het werk;
- Vlieg angst, sollicitatie- of examenvrees;
- Disbalans tussen privé en/of werk;
- Rouwverwerking;
- Zingeving(vraagstukken);
- Moeder- Partner- Carrière- spanningen (MPC) (Single- Moeder- Carrière- spanningen (SMC));

En bij ernstiger klachten zoals (fysieke klachten met een emotionele of mentale oorzaak):

- Burn-out syndroom
- CANS (RSI)
- Overspannen
- Chronische angsten
- Depressies

Essential Coaching is er voor iedereen: het helpt zowel bij het zetten van de volgende stap in zelfontwikkeling als bij mensen die net niet lekker in hun vel zitten. Wij zitten niet lekker in ons vel als wat we willen (gedachten, emoties) niet overeenkomt en in balans is met wat wij kunnen (fysiek).

Karakteristiek in deze benadering is dat de aandacht vooral gericht wordt op de oplossing van hetgeen de klachten in stand houdt. Lange interviews, diagnoses, het zoeken naar oorzaken en logische verklaringen wordt hierdoor tot een minimum beperkt. Deze methode wordt dan ook als zeer prettig ervaren door mensen die geen baat hebben gevonden bij andere therapieën.

Het doel van het traject is om de cliënt te leren om de regie over zijn of haar leven weer op te nemen. Effectief leren omgaan met onbruikbare gedachten en versturende emoties is de eerste stap. Hierdoor leert de cliënt weer effectief om te gaan met voor hem/haar onveranderbare omstandigheden. Immers, je kunt de wind niet beïnvloeden, maar je kunt wel leren om de stand van je zeilen te bepalen.

Essential Coaching is een benadering waarbij de cliënt zelf verantwoordelijkheid neemt voor de realisatie van de gewenste situatie. Geen therapie, wel een leerproces. Met gerichte oefeningen waardoor **direct** het verschil ervaren kan worden. Inclusief klankbordfunctie en persoonlijke betrokkenheid van onze natuurgeneeskundige therapeuten.

Het resultaat van Essential Coaching is dat de cliënt door eigen inzicht en inspanning in staat is een effectieve keuze te maken in zijn of haar reactie op de omgeving. Dit betekent dat het vermogen om zelf verantwoordelijk te nemen groeit. Meer zelfvertrouwen en meer zelfacceptatie zijn dan het gevolg. De cliënt zal daardoor niet alleen zijn of haar oude niveau van functioneren herstellen, maar zelfs ruim overtreffen.

Ook preventief?

Het spreekt vanzelf dat u niet hoeft te wachten tot het minder goed gaat om Essential Coaching in te zetten. De preventieve inzet van Essential Coaching levert een sterke bijdrage aan de persoonlijke ontwikkeling en individuele groei.

**- Als kunnen en willen niet meer optimaal samenwerken!-**

Als therapeut zijn wij aangesloten bij de BATC (Beroepsorganisatie Therapeuten en Belangen associatie Consumenten). BATC is een meervoudige beroepsorganisatie die de belangen van zowel artsen en therapeuten behartigt, welke op hun vakgebied als natuurgeneeskundig therapeut meervoudige disciplines hanteren.