

Wie begeleidt de gesprekken

Connie van Geffen – van den Akker,
afgestudeerd als maatschappelijk
werkende in 1986. Aansluitend daarop werkzaam
als individuele hulpverlener.
Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer
bij een groot re-integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogadocent in 1997,
werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het gebied van Yoga –
meditatie - ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie) training- Dhammaverdieping.

Aangesloten bij

- › Vereniging Yogadocenten Nederland,
lid van de Europese Yoga Unie.
- › ISMA-NL (Internationale Stress
Management Associatie)
- › gecertificeerd hartcoherentie coach bij
Hartfocus Loosdrecht



U kunt bij ons terecht voor
Yoga – meditatie - massage
coaching - training

Aan de keukentafel

Een helpend gesprek

Connie v.d. Akker en Paul van Geffen
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254
E. : info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

Voor wie

- iemand die behoefte heeft aan een professioneel gesprek waarbij er écht naar hem/haar geluisterd wordt. Met hun wordt meegedacht en actie ondernomen om het leven een positieve wending te geven.
- iemand die laat zien dat hij/zij wil veranderen en zich daar ook actief voor wil inzetten.
- iemand die een klankbord nodig heeft.
- iemand die in zichzelf willen investeren.

Accent

Innerlijke kracht (her)ontdekken en weten wat belemmerend is.

Talenten in beeld brengen en kijken naar leerpunten.

Drijfveren ontdekken en inzicht krijgen in belemmerende factoren.

Durven zien 'hoe het is'.

Zelfreflectie.

Uzelf ontwikkelen naar volledigheid.

Werkwijze

Goede startcondities voor succes zijn: motivatie, wederzijdse respectvolle houding en integriteit. Na een intakegesprek beoordelen we samen of we met elkaar 'aan tafel gaan'. We maken een concreet doel en bespreken waarom u dat doel wilt bereiken. We leggen er een tijdspad onder wat haalbaar dient te zijn. Centraal in de vervolggelbesprekken staat de haalbaarheid en het bereikte / gewenste effect. We richten ons op het aanboren van nieuwe en bestaande hulpbronnen die obstakels uit de weg ruimen zodat uw doel bereikt kan worden.

Mijn uitgangspunten

Uw talent, energie en aspiraties staan centraal. U bent per definitie uniek.

Uitgangspunt is dat u als mens van nature nieuwsgierig bent, iets wilt scheppen en de regie daarover willen houden.

Een factor die van belang is, is te weten of u in het verleden patronen heeft kunnen ontwikkelen die u in staat stellen activiteiten te ondernemen of juist niet.

Uitgangspunt is een holistische aanpak waarbij in de totale mens de fysieke, emotionele en psychische factor onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Uw inzet

- Een wil om iets te veranderen
- Een doel willen bereiken
- Een bereidheid om denk- en leefpatronen te doorbreken
- het roer in eigen handen willen nemen
- Creatieve energie weer laten stromen

U wilt ontdekken wat uw drijfveren zijn, wat werkelijk belangrijk voor u is.

U wilt uw talenten (her)ontdekken.

U bent toe aan de uitdaging om uzelf te veranderen.

U wilt ondersteuning om verder te komen in het leven, uw problemen te overkomen.

Aan de keukentafel

Is een laagdrempelige manier van met elkaar in gesprek zijn. Afhankelijk van het te bespreken thema of de problematiek waaraan u wilt werken zal het gesprek; coachend, motiverend, sturend, spiegelend, of probleemoplossend zijn.

Op elke vraag wordt steeds voor de meest passende vorm gekozen.

Het is een één-op-één-relatie.

Betrokkenheid en oprechte interesse in u staan centraal.

We bespreken situaties die u als problematisch ervaart.

Bekijken de huidige aanpak en het effect.

Daarna gaan we op zoek naar een andere aanpak waarmee we oefenen.

We bespreken het effect.

Het doel is u te helpen in beweging te komen zodat u weer de regie krijgt over uw eigen bestaan.

Wanneer u toegewijd bent om een verandering aan te gaan, om te werken aan uw doelen, kunt u erop vertrouwen dat ik u goede tools en inzichten geef die u helpen daar te komen.

Vraag uw werkgever of uitkeringsinstantie naar de mogelijkheden om verwezen te worden.