

Re-integratie Trajecten door Coaching en Nazorg.

Traject I – Individuele coaching

- Intakegesprek / coachsessie 1½ uur
- 6 individuele coachsessies van 1½ uur
- Evaluatie / afronding van ½ uur

Traject II – Groepstraining

- Intakegesprek / coachsessie 1½ uur
- 12 groepssessies The Work Oefengroep 1½ uur
- 12 groepssessies Training Lichaamsgewaarszijn 1½ uur
- Evaluatie / afronding van ½ uur

Modulair keuzesysteem of Bouwdoosysteem.

Bovenstaande coachtrajecten (Traject I en II) zijn zowel voor zakelijk als particulier gebruik geschikt.

Bij Traject I - Individuele Coaching en Traject II - Groepstraining zijn de onderdelen uitwisselbaar. Een voorbeeld: een deelnemer heeft aanvankelijk behoefte aan individuele gesprekken. Om optimaal aan de leerbehoefte van de deelnemer te voldoen, is het mogelijk om tijdens het proces over te stappen naar Traject II – de Groepstraining. De coach wisselt dan bijvoorbeeld 1 individueel gesprek in voor 4 groepsbijeenkomsten naar keuze. Uw investering blijft gelijk.

Andersom is ook mogelijk: een deelnemer begint, na het individuele intakegesprek, met Traject II – de Groepstraining. Tijdens het proces heeft de deelnemer behoefte aan bijvoorbeeld 1 individueel gesprek. Hij/zij wisselt dan 4 groepsbijeenkomsten naar keuze in voor 1 individueel gesprek. Ook hier blijft uw investering gelijk.

Individuele coachgesprekken

Tijdens het intakegesprek wordt o.a. het doel van de cliënt (en die van de opdrachtgever) geformuleerd. De coach introduceert de methode The Work of Byron Katie en de cliënt ervaart wat zelfmanagement inhoudt. Tijdens de coachgesprekken maakt de coach gebruik van deze praktische zelfmanagementmethode; het 'managen' van de eigen gedachten, waardoor de cliënt in staat is zijn persoonlijke belemmeringen op te lossen en zich verder te ontwikkelen.

The Work Oefengroep

Na de introductie van de basiselementen van The Work tijdens het intakegesprek, oefent de cliënt met andere deelnemers deze zelfmanagementmethode toe te passen. Daartoe dragen de deelnemers vaak actuele, moeilijke situaties aan als onderwerp voor het onderzoek. Het groepsgebeuren, onder supervisie van een ervaren coach, is dynamisch, vertrouwelijk en gezellig.

Er wordt aandacht besteed aan loopbaanoriëntatie. Het aanscherpen van de communicatieve vaardigheden zoals het ontvangen en geven van feedback, open luisteren, doorvragen en nee durven zeggen is een belangrijk onderdeel.

Feedback ontvangen en geven, zowel op het werk als privé, roept vaak belemmeringen op. Door aan elkaar feedback te geven, te ontvangen en erom (durven) vragen, raken de deelnemers ermee vertrouwd. Hierdoor wordt de cliënt vrijer en eerlijker in zijn/haar communicatie en bouwt hij/zij een solide, prettige relatie op met anderen. Een plezierige en resultaatgerichte samenwerking is het gevolg.

Z.O.Z.

Groepstraining Lichaamsgewaarzijn

Lichaamsgewaarzijn bij Bureau De Ommekeer® is een dynamische meditatie waarbij het energielichaam het voorwerp van je aandacht is. Voor veel mensen is het energielichaam onbekend. Het is de motor - de oorspronkelijke levenskracht - van het fysieke lichaam. Dit energielichaam, de verbindende schakel tussen lichaam, denken en voelen, wordt door oefeningen voelbaar gemaakt en daarmee verliest het fysieke lichaam zijn zwaarte en 'logheid'. Het lichaam voelt nu ruimtelijk, licht, sprankelend en energetisch aan (de oorspronkelijke levenskracht). Stress, pijn, vermoeidheid en negatieve emoties (zoals angst) die de zwaarte en logheid veroorzaakten, lossen in dit 'nieuwe', ruimtelijke lichaamsgevoel op.

Het is een tastbare, verrassend aangename ervaring die de deelnemer niet gauw zal vergeten.

De oefeningen die in een rustig tempo worden gedaan, kalmeren onrustige, afleidende gedachten waardoor het 'piekeren', dat veel stress veroorzaakt, afneemt. Wat overblijft is een natuurlijke, ontspannen, 'verfriste' aandacht. De deelnemer is 'er helemaal bij' en ervaart innerlijke rust.

Het leren luisteren naar zijn/haar lichaamssensaties is een belangrijk onderdeel. Hierdoor krijgt de deelnemer niet alleen contact met zijn lichaam maar weet hij/zij sommige sensaties tijdig te herkennen als signalen (waarschuwing). Een hoop ellende kan hiermee worden voorkomen.

Regelmatig oefenen is een voorwaarde.

Combinatie

The Work of Byron Katie en de Training Lichaamsgewaarzijn vormen een doeltreffende combinatie.

Met The Work spoort de cliënt zijn onbewuste, belemmerende gedachten op, onderzoekt deze en maakt ze ongedaan.

Door de Training Lichaamsgewaarzijn leert de cliënt zonder te oordelen zijn heftige lichaamsgevoelens als angst, pijn, stress en vermoeidheid te observeren. Hierdoor ontstaat afstand tussen degene die observeert en de (heftige) lichaamsgevoelens. De cliënt komt los van zijn emoties en accepteert deze gemakkelijker.

Door inzicht in zijn denken, het hanteren van zijn emoties en het nieuwe contact met het lichaam veranderen zijn zienswijze, leefwijze en handelswijze drastisch waaronder gedrag en het functioneren. Het resultaat is duidelijk zichtbaar.

Trajectduur

Traject I: Bij 1 coachgesprek per twee weken is de trajectduur \pm 4 maanden.

Traject II: Bij 1 groepsbijeenkomst per week is de trajectduur \pm 6 maanden.

Bij 2 groepsbijeenkomsten per week is de trajectduur \pm 3 maanden.

(1 x The Work Oefengroep en 1 x Training Lichaamsgewaarzijn)

Vangnet

Het bovenstaande Traject II met de duur van 6 maanden heeft een voordeel:

Tijdens deze periode is het goed mogelijk dat de cliënt door zijn verzekeringsarts hersteld is bevonden.

Cliënt is in staat te solliciteren of aan het werk te gaan. Door deze nieuwe situatie komen er vaak andere belemmeringen aan het licht zoals sollicitatievrees, wennen aan een andere invulling van zijn leven en de consequenties, problemen in de omgang met collega's of de samenwerking, enz.

Dan biedt de groepstraining uitkomst; de cliënt heeft nog de gelegenheid om aan deze aandachtspunten te werken. Wetende dat hij/zij niet 'in het diepe wordt gegooid' maar ondersteund, vergroot het zelfvertrouwen en motivatie van alle deelnemers en verlaagt de drempel om werk te zoeken.

Ook de kans op terugval of uitval wordt minimaal.

Geen wachttijd

De groepstrajecten zijn doorlopend. Het voordeel is dat de cliënt, na de intake, direct kan beginnen met zijn traject naar keuze.

Groepstrainingen voor teams en afdelingen

De coachtrajecten I en II van Bureau De Ommekeer® worden naar leerbehoefte en vraag van uw team en/of afdeling op maat samengesteld. U wordt uitgenodigd om vrijblijvend een afspraak te maken met Willie Deiman.