

Brochure 6 losse modules coaching



ARJENNE
HOEKSEMA
VERLOSKUNDIGE
& COACH

DAG A, MODULE ANGST

Het coachen van angstige cliënten.

Of het nu naaldenangst is, angst voor pijn, angst om een presentatie te geven op het werk, angst voor afwijzing, of angst om flauw te vallen, angstige cliënten zijn lastig te coachen. Waarom is dat eigenlijk?

Dat komt omdat hun lichaam reageert, nog goed en wel voordat cliënte er zelf cognitief invloed op uit heeft weten te oefenen. Daarom voelt alle angst, reëel of irreëel, als echte angst. Compleet met trillende, zwetende handen, hartkloppingen of het gevoel verstijfd te zijn. Van angst.

Deze dag gaan we dieper in op angst. We zoomen in op 3 onderwerpen:

1. Je leert een techniek zodat cliënte zichzelf kan coachen tijdens een angstaanval. We werken met de 4 B's. Beseffen, bedanken, besluiten, berusten.
2. Maar dat is allemaal een beetje cognitief. Daarom werken we ook met de energie van angst, die noem ik de de E-motie in het lichaam. Waar in het lichaam bevindt zich deze emotie? Je leert om met de cliënt een oefening te doen, waarbij ze ervaart dat ze naar de emotie toe kan ademen en de emotie een andere plek in het lichaam kan geven. Deze techniek zorgt ervoor dat het lichaam **automatisch** minder sterk reageert als er een trigger langskomt. Deze techniek werkt vooral goed bij allerlei vormen van faalangst.
3. Tot slot werken we met de exposuretechniek. Vooral bij naaldenangst is er vaak sprake van angst voor het onbekende. Cliënten denken bijv. dat een bloedbuisje 50 ml bloed bevat. In hun hoofd blijft er een naald ter dikte van een limonaderietje in hun arm achter als ze een infuus krijgen. Met exposure toont de coach "enge" materialen. Als coach werk je met cliënte aan bekendheid met deze materialen en ziet ze in dat ze aan de materialen kan leren "wennen" en zichzelf kan coachen.

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Vooropleiding: Algemene coachopleiding of Coachend Luisteren afgerond

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

DAG B, MODULE overtuigingen en schuldgevoel

Werken met overtuigingen

“Deed ik nog zo mijn best om op mijn grenzen te letten, heb ik toch weer ja tegen mijn baas gezegd.”

“Ik had mezelf beloofd meer tijd te maken voor de kinderen. Maar deze hele week heb ik alweer allerlei afspraken staan.”

“Ik zou niet meer snoepen. Dat lukt ook best. Maar de borden van de kinderen, die MOET ik gewoon leegeten.”

Dit soort zinnnetjes zeggen cliënten heel vaak. Snel en onopvallend of tussen de regels door. En als je niet oplet, coach je zonder daarop in te spelen door. Vervolgens verzand je in een moeras van ja-maars.

Als je cliënt wel graag bepaald gedrag wil veranderen, maar dat lukt elke keer niet, dan zijn er vaak saboterende overtuigingen actief. Regeltjes. Geprogrammeerd in de automatische piloot. En hup, voordat cliënt het cognitief weet is het alweer mis.

Deze dag duiken we met een mooie tool uit de NLP in de wereld van de overtuigingen. Er zijn helpende, wringende, saboterende en ronduit ondermijnende overtuigingen. Overtuigingen en zijn net plug-ins. Ze werken als een klein computerprogrammaatje, dat automatisch draait in je hoofd.

Vandaag leer je hoe je bij je coachklant een wringende overtuiging opspoort, cliënt aanmoedigt om te zien welke prijzen ze daarvoor betaalt, en een nieuwe overtuiging te installeren. Tot slot activeer je met haar de spiegelneuronen in het brein en de dopamineproductie.

Werken met schuld

“Natuurlijk heb ik schuldgevoel. Het werd een keizersnede. Had ik maar harder geperst.”

‘Ik val vaak uit tegen mijn dochter. Ze haalt het bloed onder mijn nagels vandaan. En mijn zwangerschap maakt het er niet beter op. Na afloop heb ik spijt. Bah, dat eeuwige schuldgevoel’

Er is een prachtige aanpak voor schuld die uitgaat van 2 opties. Als je je schuldig voelt, dan zijn er 2 opties. Of je hebt iets fout gedaan in je eigen ogen, of niet. Vaak is er dan iets anders aan de hand. Je leert het vandaag. Leerzaam voor je cliënt en natuurlijk ga je ook met jezelf aan de slag. Waar voel jij je schuldig over?

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30.

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Vooropleiding: Algemene coachopleiding, stof is al bekend bij de cursisten van Coachend Luisteren.

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

DAG C, MODULE E-motiecoachen

Werken met E-moties, systematisch coachen

Bang, boos, blij, bedroefd. Heb je ze dan allemaal gehad? Nee hoor. Waar valt verbazing onder? Jaloezie? Waarom lucht het soms wel en soms niet op om boos te doen? Zijn er verschillende soorten boosheid? Als coaches vragen we vaak naar gevoel bij onze cliënt. Maar weten we wel wat we met het antwoord moeten?

Je leert het vandaag.

In een handig blokkenschema dat we samen opschrijven, (een mind map) leer je dat er wel honderden emoties bestaan. Maar: dat ze meestal terug te voeren zijn op teleurstelling of blijdschap.

We pakken er ook de mindfulness bij. Wat is nu eigenlijk een E-motie? Een E-motie kenmerkt zich doordat je een bepaalde energie voelt in je lichaam. **E** is energie. **Motie** is beweging. Bij boosheid bijvoorbeeld, dan uit je die beweging heel letterlijk, door te stampvoeten. Van huilen krijg je het vaak warm.

Maar je kunt een E-motie ook opslaan. In je lichaam. En dat kost kracht. Het lukt wel, maar het is niet zo gezond. Met technieken uit de mindfulness gaan we ademen, naar het gevoel toe. Zonder doel. Dan gebeuren er heel bijzondere dingen. Je leert dat een bepaald gevoel, dat je probeerde te vermijden, eigenlijk best te verdragen is. Bijvoorbeeld angst voor de bevalling. Of verdriet omdat je een miskraam hebt gehad.

We werken met wat er aan emoties in de groep cursisten leeft. Afhankelijk van jullie behoeften, hetzij de behoefte van je klant, of je eigen behoefte als mens, zoomen we in op verschillende coachaanpakken die horen bij bepaalde E-moties. Bijvoorbeeld de aanpak schuld bij schuldgevoel. Of de aanpak verdriet ontvangen bij verdriet.

Het wordt een fijne dag vol emoties en na afloop ga je met een opgeruimd hoofd naar huis.

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Vooropleiding: Algemene coachopleiding, stof is al bekend bij de cursisten van Coachend Luisteren.

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

DAG D, MODULE Negatieve cognities

Werken met de stem van je innerlijke kind

Deze module leert je om te werken met negatieve cognities. We werken met de NC's van je cliënt, maar daarvoor is het nodig dat je ook naar je eigen onzekerheden kijkt. Praktiseer wat je predikt.

Bijvoorbeeld het gevoel dat je machteloos bent. Of klein, of zwak. Of een sukkel. Een looser. Als er één E-motie is die je voelt in je lichaam, dan is het deze wel. Bah. Niet fijn. Het is de stem van je innerlijke kind, want negatieve cognities ontwikkel je van 0-6 jaar.

Kinderlogica.

Kinderen geven altijd zichzelf de schuld. Nooit hun ouders. Een kind dat schrikt van zijn moeder, die tegen hem uitvalt omdat ze gewoon heel erg moe is (en hoogzwanger), denkt nooit: "Ach mama is gewoon moe. Ze bedoelt het niet zo." Kleine kinderen hebben dat inzicht nog niet. Ze denken; "Mama is boos op me. Nu ben ik stout. Ik zal maar lief in een hoekje gaan zitten en niets meer vragen."

Iemand kan op allerlei rationele gronden besluiten om niet meer te luisteren naar de stem van het innerlijke kind. Hij of zij is immers volwassen en allang geen kind meer van 6 jaar oud. Maar het werkt niet altijd. Onbewust kruipt iemand toch weer in zijn schulp. Of schiet fel in de verdediging. Op het werk, thuis of in het contact met eigen kinderen. En onbewust triggert dat bij hen dezelfde onzekerheden.

Energetisch werk

Een innerlijk kind dat steeds het roer overneemt in iemands leven en gedrag bevindt zich energetisch vaak op de verkeerde plek in het lichaam. Hoe hard cliënt ook werkt, het voelt alsof ze gekaapt wordt door haar eigen onzekere, opstandige, nukkige, schuchtere of drammerige zelf.

Met een oefening die het midden houdt tussen mindfulness, een bodyscan en hypnotherapie, leer je hoe je het innerlijke kind het plekje geeft dat het verdient in iemands lichaam en leven. Het resultaat is dat cliënt leeft en handelt vanuit vrijheid, autonomie en een volwassen mindset.

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Vooropleiding: Algemene coachopleiding of Coachend Luisteren dag 1 t/m 6

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

DAG E, MODULE depressie

Wat is nu eigenlijk een depressie?

Je hebt mensen die gevoelig zijn voor sombere stemmingen. Ze zien vaak eerder de donkere dan de lichtere kant van de dingen in het leven. Als het herfst wordt vallen de blaadjes van de bomen en worden de dagen korter. De lente is nog ver weg. Bah. Is dat een depressie? Nee, absoluut niet! Sombere gedachten hebben we allemaal wel eens. Een winterdip.

Als je somberheid daarentegen voortvloeit uit een gevoel van zinloosheid, dat jij er niet toe doet, of dat het hele leven er niet toe doet, dan loop je het risico op een depressie.

Waar wordt een depressie nu precies door veroorzaakt? Waarom krijgt/doet de ene mens wel een depressie en de ander niet? Wat heeft tegenslag daarmee te maken? Een moeizame bevalling, tegenslag bij de borstvoeding, een baby op de neonatologieafdeling of een partner die niet meehelpt, dat zijn tegenslagen van formaat. In een kwetsbare periode in iemands leven.

Op deze dag gaan we dieper in op depressie. Wat is het? Wie krijgt het en hoe voorkom je het? Hoe kom je eruit? Wat is het verschil tussen een postpartum depressie en een gewone depressie? Helpt medicatie? Helpt lichttherapie?

Je krijgt een handig instructiekaartje mee, om je coachklant/cliënte te helpen depressie te begrijpen. Je kunt oefeningen meegeven zodat cliënte haar emotionele wipwap weer in beweging kan zetten.

Na deze leerzame dag zul je de volgende uitdrukking vast wel begrijpen:

“Balans? Dat is erg overschat. Geef mij maar ups en downs!”

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Geschikt voor:

- **Praktiserend verloskundigen**
- **Coaches**
- **Cursisten die Coachend Luisteren hebben afgerond**

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

DAG F, MODULE rouw

Rouwen is een werkwoord

Mensen zijn pijnvermijdende wezens. Terwijl: het lucht zo op om eens een potje lekker te janken. Na een rottag. Als de borstvoeding mislukt. Na een sectio. Toch laten vrouwen die tranen niet altijd de vrije loop. Waarom eigenlijk niet? Waarom slikken we die tranen in? Is het cultureel bepaald of gunnen we ons er geen tijd meer voor?

Deze dag gaan we aan het werk met verdriet. Maar het wordt geen zware dag. Je leert het verschil tussen schoon verdriet en troebel verdriet. Welk verdriet moet je nou precies uithuilen?

Leerdoelen van vandaag:

- Ontvangen van verdriet
- Verdriet verdiepen
- Verdriet als E-motie
- Schoon verdriet en troebel verdriet
- Van teleurstelling in jezelf naar teleurstelling in de situatie.

In de middag gaan we aan het werk met verlies. Als een cliënt een miskraam heeft doorgemaakt, is het daarna lang niet altijd vanzelfsprekend om gelukkig te zijn met een nieuwe zwangerschap. Eigenlijk is het voor alle stellen die te maken hebben gehad met verlies, een miskraam, een IUVD of een TOP soms heel moeilijk om te genieten van wat er in een volgende zwangerschap wel goed gaat. Dat kan te maken hebben met de zgn. baarmoeder-hartconnectie.

We gaan aan de slag met een oefening die een combinatie is van hypnotherapie, energetisch werk en mindfulness. Je helpt cliënte om haar verdriet te doorleven en daarnaast het overleden kindje/vruchtje voor altijd bij zich te dragen in haar hart.

Deze dag duurt van 9:30 tot 16:30

Locatie Buitenhofdreef, Coronaproof.

Plaats voor 6 cursisten.

Geschikt voor:

- **Praktiserend verloskundigen**
- **Coaches**
- **Cursisten die Coachend Luisteren hebben afgerond**

Inclusief: lunch, koffie, thee, lekkers en schrijfmateriaal.

Prijs: 250 euro per dag, incl. BTW. Voor 2 bijscholingsdagen betaal je 449 euro. Voor 3 dagen is het tarief 649 euro.

Accreditatie bij de KNOV in aanvraag.

