

element

COACHING & THERAPIE



STEEDS
MEER
JEZELF
ZIJN

Wat is Coaching?

Coachen is een proces van beschermlagen afpellen om bij jouw kern te komen en steeds meer jezelf te kunnen zijn. Door los te komen van ondermijnende gedachtes en gewoontes die je in de loop van je leven hebt ontwikkeld, kom je in je kracht. Je gaat nieuwe kanten van jezelf ontdekken en ontwikkelen en steeds meer je eigen koers varen.

Als je weet wie jij werkelijk bent en wat je belangrijk vindt, dan kan je makkelijker jouw weg uitstippelen, keuzes maken en leiding nemen over je leven.

Als coach sta ik naast je en zal je uitnodigen om jezelf te onderzoeken en steeds een volgend stap te nemen. De oplossingen heb je al in jezelf, ik help je om ze te vinden. Ook al klinkt het misschien spannend, het kan je veel opleveren.

Mensen die bij mij komen

- lopen vast in hun werk of dagelijks leven
- hebben stress- of burn-outklachten
- willen leren omgaan met ziekte of verlies
- willen leren omgaan met emoties (bv. angst, boosheid, verdriet)
- staan voor belangrijke keuzes of veranderingen

elengent
COACHING & THERAPIE

Wat is traumatherapie?

Soms weet je dat je iets heftigs hebt meegemaakt, maar vaak ben je er niet of nauwelijks van bewust dat een gebeurtenis uit het verleden zoveel impact heeft gehad op je leven. De gevolgen van een trauma worden vaak pas veel later merkbaar en worden vaak niet begrepen en soms zelfs genegeerd. Dit kan grote gevolgen hebben op zowel geestelijk, emotioneel als lichamelijk vlak.

Hoe werk ik?

In de sessies help ik je om het op een veilige manier te verwerken en een plaats te geven, zonder dat herbeleven nodig is. Ik werk voornamelijk vanuit Somatic Experiencing (SE).

Een behandeling kan bestaan uit gesprekken, oefeningen, oogbewegingen en/of aanraking. We bepalen samen wat bij jouw past.




Wat is een trauma?

Een trauma kan ontstaan wanneer je een of meerdere ingrijpende gebeurtenissen meemaakt die je niet goed kan verwerken. Bijvoorbeeld een verkeersongeluk, plots ontslag, scheiding, misbruik, geweld of operatie. Het zenuwstelsel raakt dan overweldigd en blijft op de "alarmstand" staan waardoor je niet meer echt kunt ontspannen. De langdurige ontregeling die dit geeft, leidt tot allerlei klachten.

Vaak zijn de klachten een combinatie van:

- Afgesloten, verstild of juist rusteloos en druk
Gespannen, verstart of geen kracht ervaren
- Fysieke klachten, bv hyperventilatie, vermoeid of slaapproblemen
- Angst, onveiligheid of juist roekeloosheid
- Niet weer weten wie je bent en moeite met relaties



A modern, grey wood-burning stove with a tall, black chimney pipe extending to the ceiling. The stove has a glass-paned front door showing a fire burning with logs inside. To the left, a red cushion is visible on a dark grey sofa. A green plant is partially visible on the left side of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Wat kan coaching en therapie jou opleveren?

De meeste mensen ervaren meer geluk, rust, ontspanning, kracht en vertrouwen waardoor klachten verminderen of verdwijnen. Het heeft vaak een positief effect op grenzen aangeven, zelfrespect, veerkracht, plezier & levensenergie.



Lies Dekkers
Boerhaavelaan 50
5644 BE Eindhoven
06-36177724
Lies.dekkers@elementcoach.nl
www.elementcoach.nl

Lies heeft sinds 2007 haar eigen praktijk en is aangesloten bij de beroepsverenigingen VIV, RBCZ. Ze is Senior Practitioner bij de NOBCO & EMMR en voldoet daarmee aan kwaliteitseisen. Bij de meeste zorgverzekeringen is gedeeltelijke vergoeding mogelijk indien u aanvullend verzekerd bent.

