

Systemisch coachen

Inzicht krijgen in je systeem kan knelpunten/blokkades binnen je dagelijks leven oplossen

In je werk of privéleven kan je op wat voor manier dan ook vastlopen of tegen knelpunten aanlopen. Het kan voorkomen dat je steeds dezelfde knelpunten of thema's tegenkomt. Het komt ook voor dat je situaties al eens onderzocht hebt maar dat er geen verandering optreedt. Dan kan het zijn dat je door bepaalde overtuigingen of patronen uit je eigen systeem steeds tegen dezelfde dingen aanloopt of hetzelfde gedrag vertoont. Dan is systemisch coachen iets voor jou!

Wat gaan we doen:

We gaan samen op zoek naar waar de knelpunten/blokkades vandaan komen. Je krijgt inzicht en handvatten hoe je ze kan loslaten. Je gaat jezelf beter begrijpen en je gaat inzien dat bepaalde overtuigingen niet helpend zijn en je in de weg zitten. Inzicht is vaak de eerste stap naar verandering en beweging.

Hoe ziet de coaching eruit

Voorafgaand aan de sessies schrijf je je levensverhaal op. Dit hoeft geen biografie te zijn maar een A-4tje met de high- en lowlights van jouw leven. In de intake gaan we samen op zoek naar de concrete coachvraag. Hoe concreter, hoe beter.

Wat is systemisch coachen?

Systemisch coachen betekent dat je samen met een coach op zoek gaat naar verborgen patronen en dynamieken van jouw systeem. Je gaat deze patronen boven water krijgen en hanteerbaar maken. Dit kan helpend zijn in het vinden van oplossingen voor vragen of situaties waar je mee worstelt.

Met het systeem kan je familie bedoeld worden, je huidige gezin, de organisatie of het team waar je werkt, vroegere relaties en ga zo maar door. Je werkt op een diepere laag en je kan inzichten krijgen die je soms niet krijgt door alleen te praten. En inzicht krijgen is altijd een stap richting de oplossing.

We hebben onbewust te maken met gedrag of gevoel dat eigenlijk niet dienend is, maar een patroon dat we ergens in ons leven ontwikkeld hebben. Door dat inzichtelijk te maken en ons bewust van te worden, kan voor grote veranderingen in het heden zorgen.

Voor wie?

Systemisch coachen kan helpend zijn:

- Als je bepaalde patronen wilt doorbreken die je in de weg zitten;
- Als je wilt onderzoeken waar bepaald gedrag of gewoonte vandaan zou kunnen komen;
- Als je aanloopt tegen bepaalde belemmeringen of overtuigingen die je beperken in bijvoorbeeld je werk;
- Als je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt op je werk;
- Als je te weinig rust in je leven ervaart;
- Als je steeds in conflict raakt met dezelfde collega;
- Als je privé situaties wilt onderzoeken.

De coach

Mijn naam is Esther Knol. Van oorsprong ben ik dansdocent en sinds 2001 werkzaam in het onderwijs in diverse functies zoals kunstdocent, leidinggevende en coach.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Neem dan vrijblijvend contact met mij op.

Esther Knol
info@studio-mind-your-body.nl
0640064628



STUDIO

MIND

YOUR

BODY