

Joost Ostendorf Coaching

Dat is de slogan waarmee de powerpointpresentatie van Joost Ostendorf Coaching begint. De slogan is tweeledig. Enerzijds, als het tijd is voor een verandering, wacht niet en kom in beweging! Anderzijds neemt Joost graag uitgebreid de tijd om mensen te coachen bij hun veranderingsproces.



Joost Ostendorf is geboren in de achterhoek, getogen in Brabant en na vele omzwervingen via Hengelo, Arnhem, Amsterdam en Zwolle, in Deventer beland. De omzwervingen brachten veel veranderingen die hij steeds leuker begon te vinden. Ook met tot betrekking de functies en banen die Joost bekleedde: van sociaal werker tot beleidsondersteuner van Agnes Kant in de Tweede Kamer tot diverse uitvoerende en leidinggevende functies in de verpleegkunde. In zijn laatste functie ontstond de behoefte om op eigen benen te staan.

Joost werkte in de revalidatieverpleegkunde. "ik leerde mensen gebruik maken van de mogelijkheden die ze bezitten i.p.v. te focussen op de beperkingen, dit werkt zeer inspirerend omdat mensen veel meer blijken te kunnen dan in eerste instantie denken". Joost is zich hier meer in gaan verdiepen en rondt volgende week de masteropleiding Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) af. Hij is meteen gestart met de vervolgopleiding, de Health Certification Training, een internationale opleiding waarin de master NLP stof wordt uitgebreid en toegepast in gezondheidscoaching en life-coaching. Deze opleiding wordt verzorgd door de bekende Amerikaanse NLP ontwikkelaars, Robert Dilts, Suzi Smith, Tim Hallbom en Lutz Wesel.

NLP

Neuro-Linguïstisch Programmeren (vaak afgekort tot NLP) is de studie van intrapersonlijke en interpersoonlijke communicatie en verandering van subjectieve ervaringen. Deze leer is samengesteld uit diverse wetenschappelijke velden zoals, taal, hypnotherapie en gedragstherapie en is in de jaren tachtig ontstaan in de Verenigde Staten door af te kijken hoe gerenommeerde therapeu-

ten nu eigenlijk precies succesvol waren met hun therapie.

Deze gereedschapskist met technieken is bedoeld voor mensen die oplossingsgericht te werk willen gaan. NLP is bedacht vanuit de achterliggende gedachte zowel je interne als je externe communicatie te verbeteren. De mens is een eenheid tussen lichaam, gedachten en sociale omgeving. Een goede balans hierin geeft een gevoel van gezondheid / welzijn. Een verstoring in de balans geeft een onprettig gevoel, ziekte of stress. NLP helpt mensen zich in positieve zin te ontwikkelen en meer te functioneren vanuit eigen kracht in het hier en nu. NLP maakt gebruik van de verbinding tussen lichaam en gedachten om bewust veranderingen in herinneringen, emotie en gedrag te bewerkstelligen. Iemand's houding beïnvloedt de gedachten en de gedachten beïnvloeden weer diens gedrag.

Met een veelheid aan praktische oefeningen en technieken zijn soms verbazend snel doelen te bereiken om anders, beter of prettiger te functioneren.

Twee belangrijke uitgangspunten van de NLP zijn:

- "Als de een iets kan, kan de ander het leren." Deze spreekt voor zich en is een grote uitdaging...
- "En "de kaart is niet het gebied" Wij maken met ons verstand een weergave van de werkelijkheid en verbinden daar consequenties en conclusies aan die ons kunnen belemmeren. (netwerkgesprekken zijn lastig, ik heb altijd te veel werk en te weinig tijd, door te delegeren verlies ik de controle... hoge torens zijn eng etc. etc..

Omdat we onze gedachten kunnen bepalen kunnen we dus ook een andere weergave in onze gedachten maken en positieve consequenties en conclusies trekken die ons helpen en ondersteunen.

De afstemming tussen mensen kan bewust worden verbeterd door gebruik van lichaamshouding, stem, en woordkeuze. Een sponsorhouding is hierbij essentieel. Ondersteunen en stimuleren van de ander zodat zijn of haar beschikbare kwaliteiten optimaal gebruikt kunnen worden. Je let op lichaamshouding, stem en woordkeuze van de ontvanger, en speelt in op diens persoonlijke ontvangstvoorkeuren, waarbij vastgesteld wordt of de ontvanger auditief, visueel of sensitief is ingesteld. Oogbewegingen in een bepaalde richting na vraagstellingen geven aan wat de ontvangstvoorkeur is van de ontvanger. Gebruikmakend van deze voorkeuren zal de band tussen zender en ontvanger al snel hecht worden en het leerproces gunstig beïnvloed worden.

Werkwijze

Joost coacht ondernemers op een betrokken, uitdagende, soms provocatieve wijze en altijd vanuit een sponsor-houding bij het werken aan doelen.

Onderwerpen van de coaching kunnen zijn:

- Hoe zorg je voor een goede balans tussen werk en privé?
- Hoe leer ik delegeren?
- Hoe leer ik medewerkers samenwerken?
- Hoe ga ik om met onzekerheden en twijfels?
- Timemanagement
- Stressmanagement (hiervoor gebruikt hij ondermeer bio-feedback apparatuur.
- Loopbaanbegeleiding
- Marktbenadering

Vaak zijn 5 á 10 sessies van 2 uur voldoende om het gewenste doelen te bereiken.

Joost Ostendorf Coaching is op 1 juli 2007 opgericht. Via medecuristen aan het IEP (instituut voor Eclectische Psychologie in Nijmegen) werd het eerste netwerk opgebouwd naast bestaande contacten uit vorige banen. Dit leverde al diverse klanten op in den lande. Tevens is Joost free-lance coach voor "Coaching Plaza", een landelijk netwerk van NLP-coaches. Het liefst zoekt Joost de klanten dichtbij in de buurt. Een tip kwam van een medemuzikant uit de band waarin Joost speelt: "ga eens naar het MKB Deventer". Joost werd direct enthousiast lid en heeft inmiddels met diverse medeleden kennis gemaakt.

Wilt u ook eens kennismaken met wat Joost Ostendorf Coaching voor u kan betekenen, neem dan contact met hem op.

Joost Ostendorf Coaching

Adres: Rielierweg 238
7416 ZM Deventer
telefoon: 0644 644 333 of 0570-785154
e-mail: info@joostostendorf.nl
website: www.joostostendorf.nl



Een kleine investering...

...een groot rendement!

Als je meer uit **jezelf** wilt halen

Als je meer uit **je vak** wilt halen

Als je meer uit **je bedrijf** wilt halen

AVENTUS
Carrière & Employability Centre

Bel (055) 533 65 61
of mail naar
documentatie@aventus.nl