

Voor werkgevers:

Door coaching , training en stressreductie worden beschikbare kwaliteiten optimaal benut . Verzuim daalt en arbeidstevredenheid neemt toe.

Coaching en training kan individueel en in teamverband om samenwerking te bevorderen. O.a. feed-back-, en communicatietraining, leidinggeven, persoonlijke groei en ontwikkeling op overtuigings-, en identiteitsniveau.

Over Joost:

Als revalidatieverpleegkundige, en manager stimuleerde ik mensen optimaal gebruik te maken van mogelijkheden.

Relevante opleidingen en trainingen:

- **NLP voor trainers**, IEP Nijmegen
- **Health Coaching Opleiding** Robert Dilts, Suzi Smith en Tim Hallbom
- **NLP Master en Practitioners opleiding**, IEP Nijmegen.
- **Burn-out coaching met NLP**
- **Sociaal Panorama** Lucas Derks.
- **hypnotische veranderingstechnieken** IEP Nijmegen.
- Post HBO **loopbaanbegeleiding en coaching**



Adres: Rielerweg 238
7416 ZM Deventer

Telefoon: 0570-785154 / 06 44 644 333

e-mail: info@joostostendorf.nl

website: www.joostostendorf.nl

Kvk nr: 08161838

Tarief: Op aanvraag. de coaching wordt (deels) vergoed door de ziektekostenverzekering vanuit aanvullend pakket.



Lid: **NVPA** (Ned. Verbond van psychotherapeuten, Psychologen en Agogen)
reg.nr. 985-14011967

Lid: **NVNLP** (Ned. Vereniging van Neuro-Linguïstisch Programmeren) reg.nr. 3103



NLP coaching en training

Stressreductie

Loopbaanvraagstukken

Stress, spanning, burn-out, faalangst, onrust, migraine, hoge bloeddruk, overspannen, onzekerheid?

of liever:

Kracht, vitaliteit, ontspanning, rust, balans, besluitvaardigheid, assertiviteit?

Tijd voor verandering?

Wacht niet tot vijf voor twaalf kom in beweging om je doelen te bereiken!

voor wie?

- Je hebt last van stress en wilt dit leren hanteren en, reduceren!
- Door spanningen of stress heb je fysieke klachten als migraine, hoofdpijn, verhoogde bloeddruk en je wilt hier natuurlijk van af.
- Je zit vast in oude patronen en vindt het lastig deze om te zetten in ander gedrag.
- Je wilt een andere stap maken in je carrière, of starten als ondernemer maar faalangst, onzekerheid en mogelijke risico's belemmeren je
- Je wilt voor jezelf opkomen, maar je bent bang voor reacties van anderen.
- Je schaamt je voor eigenschappen van jezelf, als onzekerheid of een gevoel van minderwaardigheid.

In coaching gebruik ik combinaties van:

- NLP (master) technieken
- Hartcoherentie ademhalingstechniek met bio-feedback apparatuur
- Hypnose-technieken (Ericksoniaanse hypnose)
 - EMDR technieken
- familie / organisatie opstellingen
 - sociaal panorama methodiek

Visie:

De mens is een eenheid. Gezondheid betekent dat er een goede balans is tussen het psychisch-, sociaal-, en fysiek functioneren. Bij ziekte en spanningen is er een disbalans.

Deze disbalans kunnen we zelf beïnvloeden. Op basis van ervaringen creëren wij overtuigingen. Deze kunnen ons helpen maar ze kunnen ook ons ook belemmeren in ons functioneren. Omdat we ze zelf creëren, kunnen we ze ook zelf veranderen.

Lichamelijke klachten worden vaak medisch behandeld, ook als ze het gevolg zijn van psychische of sociale oorzaken. Door deze oorzaken te onderzoeken en te verhelpen kunnen klachten verminderen of verdwijnen.

Werkwijze:

Tijd voor verandering! Als coach neem ik de tijd voor mensen. Ik werk in sessies van 2 uur. Op een betrokken, uitdagende, soms provocatieve manier en altijd vanuit een sponsor-houding werk ik met je aan je eigen doelen.

Privacy:

De inhoud van de sessies blijft vertrouwelijk. Inhoudelijk rapporteer ik niet aan derden omdat het jouw persoonlijke proces is.

NLP

Neuro-Linguïstisch Programmeren gaat er vanuit dat gedachten en overtuigingen je kijk op een situatie en je handelen bepalen. Omdat je overtuigingen zelf creëert kun je ze ook zelf veranderen en zo werken aan doelen, nieuwe dingen leren, ontdekken welke mogelijkheden al hebt, en het oplossen van hindernissen.

stressreductie / stressregulering.

Een krachtige en effectieve combinatie van NLP oefeningen, hypnosetechnieken, en de hartcoherentie methode met biofeedback apparatuur. Hiermee wordt het effect van stress op lichaam en geest snel inzichtelijk in beeld en geluid. Je merkt wat je anders kunt doen om de stress efficiënt te reduceren.

Hypnosetechnieken zorgen voor een staat van diepe ontspanning. Je hoort en ziet alles, en blijft je eigen keuzes maken. Hypnotische trance geeft een veranderingstraject diepgang en ondersteuning. Onbewuste hulpbronnen en inzichten worden toegankelijk. Zelfhypnose is een eenvoudig zelf te leren en waardevolle vaardigheid.

Loopbaanvraagstukken:

Gericht op je functioneren in werksituaties. Het doel is beter functioneren in je huidige baan of coaching bij het vinden van een andere baan of het starten van een zelfstandige onderneming.