



Libra

Coaching en Counseling

Drs. Marlene van Lier
Holistisch psycholoog
Psycholoog NIP
ZKM-coach en counselor

072-582 43 80
marlene@libra-coaching.nl
www.libra-coaching.nl
kvk 65730356

J. Duikerweg 8, 1703 DH Heerhugowaard

Balans tussen lichaam, ziel en geest

Marlene van Lier, holistisch psycholoog

counselor / coach

Stop met jezelf te verbeteren

Je bent goed zoals je bent

Je hoeft het alleen maar te gaan zien!

Je zit niet lekker in je vel. Je bent vermoeid en je hebt allerlei fysieke klachten. Je voelt je gestrest en misschien zit je al in een burnout of heb je moeite eruit te komen. Wat is er met je aan de hand en waar begin je? Je voelt dat al je klachten met elkaar te maken hebben en dat dit ook impact heeft op je werk en je relatie. Maar wat is oorzaak of gevolg?

Je bent gemotiveerd om naar jezelf te kijken en te doen wat nodig is om weer balans te krijgen in je leven en in jezelf.

Je bent op zoek naar een duurzame oplossing op een natuurlijke manier. Je wilt gezonder en gelukkiger worden, weer vol energie aan het werk zijn en de harmonie in je relatie herstellen.

Als holistisch psycholoog heb ik aandacht voor wie jij bent als geheel.

Wat heb jij nodig om met lichaam, ziel en geest te kunnen zijn wie je bent? Welke onbewuste patronen remmen je steeds? Hoe hangt dit samen met je psychische en lichamelijke klachten? Doordat we aandacht hebben voor jouw totale zijn, bewust en onbewust, ontdek je hoe jij de basis legt voor een nieuwe balans. Er ontstaat rust in jezelf, de ruimte om te zijn wie je bent en te doen wat jij wilt. Je wordt meer jezelf en je verdiept de verbinding die je voelt met anderen.

In een op maat gemaakt holistisch counselings- of coachingstraject help ik je daarbij.

Naar aanleiding van jouw unieke persoon en levensverhaal stemmen we samen af wat jij nodig hebt om je doel te bereiken.

Ik werk niet met protocollen, maar sluit aan bij wat jij nodig hebt. We werken samen op basis van gelijkwaardigheid, wederzijds respect, vertrouwen en onze eigen verantwoordelijkheid.

Ik ben een menselijke psycholoog en luister naar je zonder te oordelen of je in een hokje te plaatsen. Ik kijk samen met jou naar de dynamiek in jezelf en de dynamische relaties tussen jou en je omgeving.

Als holistisch psycholoog heb ik aandacht voor wie jij bent als geheel. Omdat ieder mens uniek maar ook complex is, vind ik het belangrijk dat we een duidelijke structuur hebben. Dat doe ik door ieder coachingstraject op maat te maken en op te delen in drie fasen; analyse, ontwikkeling en implementatie (verankering).

Zo leer je:

- Wat jij nodig hebt om met lichaam, ziel en geest in balans te komen;
- Hoe jouw klachten met elkaar samenhangen en welke wisselwerking er tussen jouw klachten bestaat;
- Hoe je jouw zelfhelend vermogen aan het werk zet om je klachten te verminderen;
- Bewustwording van welke behoeften en kwaliteiten jouw gevoel van welbevinden vergroten en deze integreren in je leven;
- Welke onbewuste overlevingsstrategieën en belemmerende overtuigingen je in de loop van jouw leven hebt ontwikkeld en hoe je jezelf daarvan kunt bevrijden;
- Hoe je jouw leefstijl in overeenstemming brengt met wat jij nodig hebt om te kunnen zijn wie je bent;
- Beter omgaan met situaties die je lastig vindt, bijv. op je werk of in je relatie.

Doordat we aandacht hebben voor jouw totale zijn, bewust en onbewust, ontdek je hoe jij een stevige basis legt voor een nieuwe balans. Er ontstaat rust in jezelf en ruimte om te zijn wie je bent. Je wordt meer jezelf en je verdiept de verbinding die je voelt met anderen. Je wordt vitaler, gelukkiger, gezonder en productiever.

Je krijgt inzicht in hoe jij de balans herstelt tussen de vier dimensies in het leven: **fysiek, persoonlijk, sociaal en spiritueel**. Zo werken we tegelijkertijd aan de symptoomkant alsook aan de dieperliggende oorzaken van je vragen en klachten.

Wat is het verschil tussen counseling en coaching?

Coaching is een gestructureerd en doelgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze de gecoachte aanzet tot effectief gedrag door: bewustwording en persoonlijke groei, het vergroten van zelfvertrouwen en het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden. Coach en gecoachte nemen ieder hun verantwoordelijkheid voor het proces.

Counseling is een combinatie van coaching en psychotherapie vanuit een cliëntgerichte, gelijkwaardige, niet-oordelende, authentieke en compassievolle houding. Counseling is een proces waarin oude wonden worden geheeld, of worden toegestaan om te kunnen helen. Counseling gaat dus een laag dieper dan coaching.



De analysefase – Om te ontdekken wat jij nodig hebt om in balans te komen staan we samen stil bij je klachten, belangrijke mensen en relevante gebeurtenissen uit jouw leven. Ook je gedachten over de toekomst mogen niet ontbreken. Bij stressgerelateerde klachten of burnout kunnen we de analysefase aanvullen met psychologische testen.

We verkennen welke persoonlijke betekenis jouw levenservaringen en je klachten voor jou hebben, hoe jij reageert en wat je erbij voelt. Met behulp van

de ZelfKennisMethode (ZKM) ontdek je patronen in je functioneren en de onderliggende rode draad in jouw levensverhaal. Je gaat jezelf beter begrijpen vanuit je aanleg en de wisselwerking met wat je hebt meegemaakt. Door welke onbewuste overtuigingen belemmer jij jezelf en welke energie slurpende overlevingsstrategieën pas je onbewust toe? Wat is de samenhang met je klachten, je functioneren op het werk en je relaties met anderen?

De veranderingsfase – bij zowel coaching als counseling komt door bewustwording in de analysefase verandering al vanzelf op gang. De veranderingsfase is erop gericht dat je effectiviteit toeneemt waardoor je sneller je doelen bereikt en je nieuwe keuzes en gedrag beter beklijven. We bespreken samen wat het beste bij jou past om het resultaat te bereiken dat je voor ogen hebt:

- focusing
- existentieel welzijn counseling
- mindfulness
- voice dialogue
- verdiepende gesprekken
- rationeel emotieve therapie
- oplossingsgerichte counseling
- klassieke homeopathie
- aanvullend psychologisch onderzoek, bijvoorbeeld bij loopbaanvragen
- leefstijladviezen gericht op voeding, slaap en beweging
- relatiecoaching

Relatiecoaching kan nodig zijn als één van beide partners een versnelde ontwikkeling doormaakt door coaching of counseling. Problemen die op de achtergrond al een tijdje aanwezig waren, kunnen plotseling veel duidelijker worden. Een aantal gesprekken samen met je partner onder mijn begeleiding helpt om elkaar weer te begrijpen.

Voorkomen van terugval – is voor iedereen belangrijk, maar vooral voor mensen met een lange historie van klachten of een complex klachtenpatroon. Deze fase van het holistische counselings- of coachingstraject is gericht op het laten beklijven van de veranderingen in je gezondheid, je denken, voelen, gedrag en de keuzes die je maakt. Als je dit kunt in verschillende levenssituaties, dan is de kans klein dat je zult terugvallen. En áls dit toch gebeurt, dan weet je wat je kunt doen om weer grip te krijgen op jezelf, je gezondheid en je situatie.

Voorkomen van terugval wordt sterk bevorderd door een tweede ZKM Zelfonderzoek aan het einde van het traject. Dit is mogelijke optie als uitbreiding op de verankeringsfase van het holistisch coachingstraject. Een tweede ZKM Zelfonderzoek wordt vooral aangeraden als je last hebt van psychosomatische klachten of medisch onvoldoende verklaarde klachten, als je klachten sinds meerdere jaren bestaan, of er moeilijk veranderbare of complexe problemen zijn.

De evaluatie – aan het einde van het traject kijken we samen terug op de weg die je bent gegaan en de veranderingen die je hebt bereikt. Door hierbij stil te staan, verdiep je het overzicht over je leven en het

inzicht in jezelf. Genieten en trots zijn op jezelf! Zo veranker je het resultaat dat je hebt bereikt.

Werkgerelateerde coaching

Ik heb speciale affiniteit met het coachen van hulpverleners en andere zorgprofessionals, evenals het coachen van leerkrachten. Heb je een ander beroep? Welkom! Dat holistische coaching je aanspreekt is het belangrijkste.

Registerleraar.nl heeft het ZKM zelfonderzoek als professionaliserings-activiteit goedgekeurd. Leerkrachten binnen het basisonderwijs, voorgezet onderwijs, mbo en speciaal onderwijs ontvangen na afloop van het ZKM-traject een certificaat waarmee zij uren kunnen toevoegen aan hun registerdossier.

Belangrijker dan succes is

Dat je contact maakt met wie je zelf bent

En wat van belang is voor jou

Mensen functioneren op hun best als zij zich gezond voelen, lekker in hun vel zitten en werk doen waarbij ze zich betrokken voelen dat aansluit bij hun talenten en mogelijkheden.

In een holistisch coachingstraject onderzoeken we eerst samen hoe jouw persoonlijke balans, motivatie en gezondheid zich verhoudt tot de balans tussen eisen, doelen en energiebronnen op het werk. Daarna gaan we in overleg, stap voor stap, aan de slag met de opgedane

inzichten. Uitgangspunt is een Zelfonderzoek volgens de ZelfKennisMethode, waarbij de drie psychologische basisbehoefte autonomie, competentie en verbondenheid centraal staan.

Aan de hand van de ZelfKennisMethode word je je in korte tijd bewust van onderliggende innerlijke drijfveren; van kennis die deels verborgen ligt in je eigen levensverhaal. Daarbij is aandacht voor kwaliteiten als optimisme, hoop, veerkracht en zelf-effectiviteit. Deze zijn belangrijk voor een vernieuwde focus en dragen bij aan een betere gezondheid en betere prestaties. Een zelfonderzoek met de ZKM biedt een betere kijk op mogelijkheden tot persoonlijke groei en motiveert om te veranderen waar nodig. Je gaat meer zelfsturing ervaren over je eigen leven en werk.

De ZKM biedt het beste van twee werelden: ruimte voor je eigen verhaal gecombineerd met een evidence based methodische aanpak. Een solide methode die structuur en richting geeft aan het coachingstraject en toch telkens volledig op maat gemaakt wordt. Zo wordt recht gedaan aan ieders unieke persoonlijkheid en motivatie. Een ZKM-traject heeft blijvend effect, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Mogelijke redenen voor het aangaan van een holistisch coachingstraject:

- vergroten van duurzame inzetbaarheid
- overspannenheid, burnout of burnout-preventie
- terugvalpreventie
- stresshantering
- verbeteren van gezondheid
- problemen op het relationele vlak op het werk
- resultaat van arbeidsinspanning verhogen
- assertiviteitsvragen
- motivatieproblemen
- verbinden van innerlijke kracht, talent, motivatie en persoonlijke doelen van medewerkers met die van het bedrijf

Aan het begin van de coaching wordt een plan gemaakt in de vorm van een offerte/contract op maat. Hierin wordt duidelijk vastgesteld hoeveel bijeenkomsten er zullen plaatsvinden, wat er per bijeenkomst zal gebeuren, waaraan wordt gewerkt en wat de kosten zijn.

Het traject begint meestal met 4 sessies van 2,5 uur. Deze worden meestal gevolgd door gemiddeld 3-6 sessies van 1,5 uur. Het coaching traject wordt afgesloten met een evalueatie. Bedrijfsmatige coaching wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Kosten

Ik maak een inschatting van de tijd die nodig is om het resultaat te bereiken dat jij graag wilt. Daarbij houd ik rekening met je achtergrond, de complexiteit van je klachten en je huidige mogelijkheden. Naar aanleiding daarvan ontvang je een voorstel voor een holistisch counselings- of coachingstraject op maat en spreken we een vast bedrag af. Je komt dus nooit voor onverwachte kosten te staan.

Als je situatie of je hulpvraag tijdens de looptijd van het contract verandert, dan kunnen we in overleg het traject aanpassen.

Mogelijkheden voor vergoeding

Vergoeding via de zorgverzekeraar

- Curatieve psychosociale hulp of natuurgeneeskundige therapie kan (deels) worden vergoed via je aanvullende polis. Ga daarvoor zelf na wat het bedrag is dat jouw zorgverzekeraar vergoed voor alternatieve of complementaire geneeswijzen.

Vergoeding via de werkgever

- Trainings- en opleidingsbudget werkgever. De meeste werkgevers hebben budget beschikbaar voor de opleiding en ontwikkeling van het personeel. Als werknemer kun je hier aanspraak op maken voor coaching, training of opleiding. Vraag je werkgever of hij/zij wil investeren in je groei en employability.

- Werkgevers zijn na overleg met de bedrijfsarts vaak bereid om deze kosten te vergoeden in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter. Bijvoorbeeld in het kader van burn-out preventie en voorkoming van langdurig ziekteverzuim. Hierbij dien je contact op te nemen met de bedrijfsarts of de Arbodienst.

Vergoeding via de belastingen

- Studiekosten.
Als particulier kun je de kosten voor een coachingstraject inclusief de btw als studiekosten aftrekken. Het doel van het traject moet dan gericht zijn op verandering van positie of het op peil houden of verbeteren van kennis en vaardigheden die je nodig hebt voor het verwerven of behouden van inkomen uit arbeid. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de Belastingdienst.
- Belastingaftrek ondernemers en ZZP'ers.
Voor ondernemers en ZZP'ers geldt dat coaching aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting, vennootschapsbelasting en omzetbelasting.

Registraties en beroepsverenigingen

Psycholoog NIP, ZKM-coach en klassiek homeopaat. Als erkend docent ben ik aangesloten bij het CRKBO.

De ZKM vereniging en het RBCZ kennen een klachtenregeling via de SCAG, Stichting Complementaire en Alternatieve Gezondheidszorg.

In mijn werk ben ik gehouden aan de ethische gedragscode voor psychologen van het NIP.



Het is wat het is

Het is onzin
zegt het verstand
Het is wat het is
zegt de liefde

Het is ongeluk
zegt de berekening
Het is alleen maar verdriet
zegt de angst
Het is uitzichtloos
zegt het inzicht
Het is wat het is
zegt de liefde

Het is belachelijk
zegt de trots
Het is lichtzinnigheid
zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
zegt de ervaring
Het is wat het is
zegt de liefde

Erich Fried
Vertaling: Remco Campert

Libra Coaching en Counseling
Drs. Marlene van Lier
Holistisch psycholoog
Psycholoog NIP en ZKM-coach/counselor
J. Duikerweg 8
1703 DH Heerhugowaard

Mail: marlene@libra-coaching.nl

Site: www.libra-coaching.nl

Tel: 072-5824380



Libra

Coaching en Counseling