



COUCHING

Praktijk voor coaching & therapie

Jolanda Wolters - 06-18562126 - Willibrordusstraat 6, 5087 BS Diessen
Jolanda.wolters@couching.nu - www.couching.nu

COUCHING

...Blijf er niet mee zitten



COUCHING
Praktijk voor coaching & therapie

www.couching.nu

Me Time

Mis je de positieve energie in je leven? Dan is het tijd om aandacht te geven aan jezelf. Want positieve aandacht is het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven. Je bent het namelijk meer dan waard!

COUCHING biedt kortdurende begeleiding aan jongeren en (jong)volwassenen die besloten hebben dat ze goed voor zichzelf willen zorgen, eigen keuzes willen maken en aandacht willen geven aan de dingen die werkelijk belangrijk zijn.

Herken je jezelf hierin, maar verval je in oude patronen, negatieve gedachten of weet je niet goed welke keuzes je moet maken om je eigen pad te volgen? Ik kan je begeleiden om constructief en oplossingsgericht te werken aan je persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens de begeleiding word je je bewust van je hulpbronnen en kun je je uitdagingen in een veilige omgeving verkennen en aangaan. Ik bied een breed palet aan interventies aan om jouw positieve energie weer te laten stromen.

Happiness is not something ready made.

It comes from your own actions (Dalai Lama XIV)



Blijf er niet mee zitten ... Jolanda Wolters

'COUCHING' Praktijk voor coaching en therapie

Ik ben Jolanda Wolters. In 2016 heb ik de stap genomen om mijn passie vorm te geven met mijn praktijk '**COUCHING**'. Mijn praktijk in Diessen is gekoppeld aan de woning waar ik woon met mijn man en drie kinderen. Zolang ik werk staat mijn leven in het teken van mensen begeleiden en ondersteunen bij hun persoonlijke ontwikkeling. Het geeft mij heel veel voldoening als mensen hun talenten, kwaliteiten en uitdagingen ontdekken en als ze zich ervan bewust worden dat er een keuze is.

Cadeautje

De keuze maken voor coaching of therapie is niet voor iedereen even makkelijk. Negatieve overtuigingen kunnen je belemmeren om deze stap te maken. Ik vind het dan ook belangrijk dat de begeleiding die ik aanbied laagdrempelig is en wordt ervaren als een cadeautje voor jezelf. De naam **COUCHING** heb ik voor mijn praktijk gekozen, omdat de bank voor mij symbool staat voor ontspanning en een veilige plek waar je je verhaal kan delen.

Je verhaal vertellen doe je vaak zittend op de bank met een kopje thee en een koekje, maar de persoon die tegenover je zit, kan je niet altijd voldoende helpen, hoewel hij of zij dat wel graag wil. In mijn praktijk mag je ook op een heerlijke bank je verhaal vertellen, om van daaruit aan de slag te gaan met je hulpvraag.

Waar sta ik voor?

In mijn begeleiding vind ik gelijkwaardigheid, transparantie en veiligheid belangrijk en sluit ik aan bij jouw ontwikkelingsproces. Ieder heeft namelijk een persoonlijk verhaal met een hulpvraag. Ik bied in mijn praktijk begeleiding op maat aan. Waar liggen je hulpvragen / leervragen, wat wil je graag bereiken en op welke manier wil je hieraan werken? Ik werk in mijn praktijk oplossingsgericht en heb hierbij een breed scala aan werkvormen en technieken om op deze manier zo goed mogelijk aan te sluiten op jouw behoeften. Sinds dit jaar bied ik de meest moderne methodiek binnen de psychologie aan: Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze therapievorm is zeer geschikt voor het accepteren van pijnlijke ervaringen en het loslaten van negatieve gedachten en gevoelens. Met behulp van mindfulness en oefeningen krijg je meer zicht op wie je bent, wat je waardes zijn en wat je graag wilt bereiken in het leven.

Door het kortdurende begeleidingstraject word je zelfbewust, leer je je waardes kennen en kun je flexibel omgaan met de tegenslagen in het leven.

Wil je meer weten over de begeleiding die ik bied of wil je een gratis kennismakingsgesprek? Kijk dan op mijn website of neem contact met me op.