

CARIN BEEN-HAZES

Ik ben Carin Been-Hazes en ik geef een individueel gerichte vorm van begeleiding, waarbij het coachtraject samen uitgezet wordt, passend bij jouw doelstelling. De begeleiding kenmerkt zich door: betrokkenheid, veiligheid, integriteit en wederzijds respect.



“Mijn uitgangspunt is dat elk mens de mogelijkheden in zich heeft om te slagen, keuzes te maken en gelukkig te zijn. Als je in staat bent om beperkende, vastgeroeste, patronen los te laten ontstaan er vele mogelijkheden. Door belemmerende emoties of gedachten weg te nemen en je positieve eigenschappen en ondersteunende kwaliteiten in te zetten kom je beter in harmonie met jezelf (en met je omgeving). Het zal je helpen bij het bereiken van jouw doelen.”

CONTACT

Voor nadere informatie of het maken van een afspraak:

Telefoon 053 428 19 92

Mobiel 06 13 48 55 51

E-mail carinbeen@speakwise.nu

Site www.speakwise.nu

Tijdens consulten beantwoord ik geen telefoon. Indien u de voicemail inspreekt bel ik u zo spoedig mogelijk terug.

PRAKTIJKADRES

Speakwise.nu

Praktijk voor coaching en persoonlijke ontwikkeling

Agaatstraat 10

7548 CB Enschede

speakwise^{•••}nu

Praktijk voor coaching en
persoonlijke ontwikkeling

Doelen ontwikkelen
en bereiken

Leef je dromen,
durf de stap te nemen.

Neuro: staat voor de 5 zintuigen waarmee we met de buitenwereld in verbinding staan: zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

Linguïstisch: betekent taalkundig. Het verwijst naar de taal waarin mensen denken en spreken. Ons taalvermogen ordent onze ervaringen en functioneert als brug tussen het bewuste en het onderbewuste.

Programmeren: de manier waarop mensen informatie opnemen, ordenen en weergeven.



NLP-COACHING

NLP-Coaching (Neuro Linguïstisch Programmeren) is een begeleidingsvorm dat inzicht geeft in de manier van denken en handelen van jezelf en dat van de ander. Het stelt je in staat om je kwaliteiten, inzichten en energie te gebruiken, om doelen te stellen en te bereiken. Hierdoor leg je zelf de basis voor duurzame verandering en balans in je leven.

WAT IS NLP?

Het NLP communicatiemodel is ontstaan vanuit de cognitieve psychologie. Het model omvat een aantal technieken waarmee je onder andere:

- Ontdekt hoe je overkomt en hoe dingen jou overkomen.
- Inzicht krijgt in de onbewuste sturing (waar vaak de oorzaken liggen) achter je gedrag.
- Niet functionele patronen leert om te buigen naar ondersteunende patronen.
- Leert om beter (effectiever) met jezelf (en andere mensen) te communiceren.
- Leert hoe je met succes je doel(en) kunt bereiken.



DE WERKWIJZE

Tijdens het intakegesprek wordt je coachingsvraag concreet en helder gemaakt, de huidige situatie geanalyseerd en de gewenste situatie uitgewerkt. Op basis hiervan krijg je inzicht in jouw belemmeringen en kijken we toekomstgericht naar mogelijke oplossingen. Vervolgens ga je aan het werk met het persoonlijke stappenplan waarmee je de verkregen inzichten in praktijk brengt. Het aantal consulten stellen we in overleg vast.

Voor het coachtraject is het belangrijk dat je inzicht wilt krijgen in je eigen denken en handelen (gedrag). Coaching helpt je te motiveren en ontwikkelen. Gezamenlijk werken we vanuit jouw uitdaging naar jouw oplossing (doel).

NLP-coaching is een inspirerende en doortastende aanpak om op positieve wijze vastgelopen patronen te doorbreken. Hierdoor creëer je ruimte om te kiezen voor een ander, prettiger en meer doeltreffend gedrag.

EEN COACHTRAJECT ONDERSTEUNT BIJ:

- Vastlopen in persoonlijke ontwikkeling.
- Vastlopen in het arbeidsproces (o.a. burn out).
- Gedrag en stemmingproblematiek, zoals: angst, stress, fobieën, depressiviteit.
- Zingeving en motivatie.
- Begeleiding en ontwikkelen van doelen.
- Beperkende overtuigingen (die de eigen ontwikkeling en/of het genezingsproces blokkeren).
- Loopbaanbegeleiding.
- Vraag naar begeleiding in persoonlijke groei, ontwikkeling en bewustwording (wie ben ik, wat kan ik?).

VOOR KINDEREN MET:

- Angsten, sociaal emotionele problemen.
- Eet- en slaapproblemen.
- Gebrek aan zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld, faalangst.

