

ACOS

Counselling-Coaching-Communicatie



Contact opnemen

Om een afspraak te maken kunt u een fax of een e-mail sturen of mij bellen. Telefonisch ben ik het beste bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 17.30 en 19.00 uur. In de regel zijn er geen wachttijden en kunt u binnen een paar dagen voor een kennismakingsgesprek terecht.

ACOS Counseling-Coaching-Communicatie
Kapelweg 18
1906 EB Limmen

tel: 072-5053955
fax: 072-5053160

website: www.acos-ccc.nl
e-mail: info@acos-ccc.nl

© acos-ccc november 2008
*Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.
Wijzigingen voorbehouden.*



Ontdek de parel in uzelf..

Hartelijk welkom bij ACOS Counselling-Coaching-Communicatie

Het logo symboliseert een parel die uit haar behuizing danst en een spreuk vormt. Dat gaat niet vanzelf; het kost enige inspanning om de oesterschelp te openen en de kostbare schat daarin te ontdekken. Hier komt teamwork goed van pas.

ACOS heeft de parel als symbool gekozen, omdat deze met haar prachtige en natuurlijke glans het gevoelsbewustzijn zou activeren en verfijnen. Verhalen uit de mythologie en de edelsteensymboliek vertellen over het krijgen van inzicht in nieuwe mogelijkheden. De parel staat daarin symbool voor het loslaten van vastgeroeste denkwijzen en patronen. Parels kunnen de innerlijke groei en het besef van onze unieke mogelijkheden stimuleren. Zij sturen de levenskracht in de juiste richting en zorgen voor balans tussen lichaam en geest.

En dat is precies wat er in mijn praktijk voor counselling en coaching gebeurt!

Hoewel parels veel op elkaar kunnen lijken, is dat schijn die bedriegt. Elke parel groeit in de oester uit tot een uniek en zeldzaam juweel. Pijn en verdriet horen bij dit groeiproces. Ik help u de schelp te openen en de weg vrij te maken om deze ervaringen en gevoelens te verwerken. Het vrij zijn biedt u nieuwe kansen uw persoonlijkheid te ontwikkelen en uzelf te ontplooiën.

Ontdek de parel in uzelf...

Ik nodig u uit de mogelijkheden te ontdekken om een nieuwe stap te zetten op uw persoonlijke levensweg. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar wel moedig. U heeft mogelijk in gedachten al de eerste stap gezet uw 'veilige', want vertrouwde situatie te verlaten en de uitdaging van verandering aan te gaan. Laten we samen de volgende stappen zetten.

*Om de hoek wacht misschien
een nieuwe weg of een geheime poort...
(J. Tolkien)*

Uw counsellor en coach: Elly Jänichen-Fellinger

Geboren in 1951, gehuwd en moeder van een zoon en schoondochter. Na mijn studie Frans vertrok ik naar Frankrijk en werkte daar in het toerisme. Terug in Nederland volgde ik opleidingen in Public Relations en Communicatie en deed ervaring op in non-profit organisaties en het bedrijfsleven. Vanaf 1989 werkte ik als zelfstandig communicatieadviseur en opleider-trainer, vooral op het gebied van persoonlijke communicatie. Sinds 2006 werk ik als gediplomeerd counsellor/coach vanuit mijn eigen praktijk in Limmen, Noord-Holland.



De laatste jaren heb ik veel mensen mogen helpen met problemen die zij in hun leven tegenkwamen, zowel op het emotionele vlak als in hun persoonlijke ontwikkeling en op het werk. Zelf kreeg ik ook te maken met een aantal ingrijpende levenservaringen en ik heb deze op een goede manier kunnen verwerken.

Al deze ervaringen motiveerden mij om anderen op professionele wijze te gaan helpen. Daarom begon ik in 2005 met de studie Counselling en Coaching bij de ACC te Leidschendam. Tijdens de studie heb ik veel praktijkervaring met cliënten opgedaan.

Mijn kennis houd ik bij door regelmatig vervolgoopleidingen, trainingen en workshops te volgen en ik maak tevens gebruik van intervisie en supervisie. Mijn specialisaties zijn relatiecounselling en rouwbegeleiding & verliesverwerking.

Het beroep dat ik jarenlang met veel plezier heb uitgeoefend leg ik niet helemaal naast me neer. De inspiratie door en de samenwerking met cursisten blijft een prachtige bron van wederzijdse persoonlijke ontwikkeling. Daarom bied ik naast mijn werk als counsellor/coach een aantal verdiepende workshops aan op het gebied van counselling & coaching en organiseer ik trainingen op het gebied van (persoonlijke) communicatie.

Counselling is psychosociale hulpverlening voor gezonde mensen

Een counsellor luistert naar uw verhaal, helpt u uw gevoelens te benoemen, deze te ervaren en te verwerken. Door het stellen van vragen krijgt u inzicht in uw denkwijze en gedragspatronen die het functioneren kunnen belemmeren. Ik ben geen adviseur of raadgever die u vertelt wat u moet doen, maar help u het probleem helder te krijgen en uw eigen oplossingen te vinden. Daarnaast ondersteun ik u bij het maken van keuzes en beslissingen en bij het maken en uitvoeren van persoonlijke plannen. Kortom: als counsellor ben ik de vertrouwenspersoon, die u tijdens een moeilijke periode in uw leven op uw persoonlijke levenspad begeleidt.



Wanneer counselling?

U kunt contact met mij opnemen wanneer u het even niet meer ziet zitten, of als u een emotioneel probleem heeft waar u alleen niet meer uitkomt. Het zijn vaak tijdelijke problemen, waarbij u een steuntje in de rug kunt gebruiken. Denkt u bij voorbeeld aan:

- identiteitsvragen (wie en wat ben ik?)
- gedragspatronen doorbreken
- doormaken van een rouwperiode
- verwerken van een ingrijpend verlies
- angsten of stress
- traumatische ervaring
- telkens tegen 'hetzelfde' probleem oplopen
- relatieproblemen

Inspanningsverplichting

Zoals hierboven al staat, bied ik geen garanties of kant en klare oplossingen, maar zal er alles aan doen om uw zelfredzaamheid te helpen vergroten. Dat biedt u de meeste kans om in de toekomst tegenslagen zelf beter te overwinnen en minder afhankelijk te zijn van de hulpverlening.

Coaching is een middel om het beste uit uzelf te halen

Een coach ondersteunt en activeert het bewustwordingsproces en helpt u inzicht te krijgen in de manier waarop u zichzelf stuurt en waar dit in gebreke blijft. Uw persoonlijk functioneren en de activiteiten die u doet kunnen zodanig verstrengeld zijn, dat u er even niet meer uitkomt. In een coachingstraject kijken we samen welke talenten en drijfveren u heeft en waarom deze u toch soms kunnen belemmeren om uw plannen uit te voeren.

Ik help u een specifiek project te structureren en de uitvoering te bewaken. We kijken daarbij samen wat u nodig heeft om goede resultaten te halen. Ook kan ik u helpen uzelf verder te ontwikkelen, waarbij het persoonlijke leerproces naar bewuste competenties centraal staat.

Wanneer coaching?

Bij voorbeeld in de volgende situaties:

- u zoekt steun bij het maken en/of uitvoeren van een actieplan
- u wilt zich bewust worden van uw motivaties
- u kunt feedback op uw functioneren gebruiken
- u wilt nieuwe keuzes maken met betrekking tot uw loopbaan
- u wilt beter functioneren in een team
- u wilt inzicht krijgen in uw vaardigheden, kwaliteiten en beperkingen

Coaching kan zowel in privésituaties als bij stagnatie in projecten op het werk. Bij het coachen spreken we concrete doelen af en de voortgang wordt steeds geëvalueerd. We gaan niet onnodig in op uw privéleven, omdat dit niet functioneel is voor het oplossen van het actuele probleem. In het algemeen zijn vijf à zes bijeenkomsten van gemiddeld 1,5 uur voldoende om u op weg te helpen.

Sparring

Vanuit mijn werk heb ik ervaring in het coachen van public relations- en communicatiemedewerkers. Als sparringpartner bied ik onder andere een kritisch luisterend oor en ondersteuning bij het realiseren van communicatieprojecten.

Relatiecounseling: ...tegen elkaar of met elkaar...?

In de relatie tussen mensen kan veel mis gaan. Miscommunicatie, tegengestelde belangen, een verschillend verwachtingspatroon, de sleur of onbegrip kunnen er toe leiden dat partners uit elkaar groeien. Dan komt er een moment dat u zich afvraagt: hoe verder? Blijven we bij elkaar of is het beter los te laten?

Hoewel het om twee personen of partijen gaat, neemt meestal één het initiatief om hulp te vragen. We kijken dan in eerste instantie naar uw eigen functioneren en aandeel binnen de relatie. Het is immers lastig, zo niet onmogelijk om de ander te veranderen. We werken dan onder het motto 'verbeter de relatie en begin bij jezelf'. Als u de verantwoordelijkheid voor uw aandeel erkent en een positieve ontwikkeling doormaakt, beïnvloedt dat het gedrag van uw partner. Dat kan de weg vrijmaken om er gezamenlijk uit te komen.

Het uitgangspunt in relatiecounseling blijft, dat u samen met uw partner komt, maar beiden moeten dat willen en in de relatie willen investeren. Ik kijk naar de interactie die tussen u beiden plaatsvindt. Help als objectieve buitenstaander het wederzijdse verwachtingspatroon in kaart te brengen. Samen vinden we dan de uitgangspunten voor een nieuwe aanpak. Mochten onverhoopt de verschillen alsnog te groot en onoverkomelijk zijn, dan kan ik u begeleiden bij het elkaar loslaten en het verwerken van het verlies.



Wanneer relatiecounseling?

Wanneer u bij voorbeeld met de volgende gedachten zit:

- ik denk dat we uit elkaar gegroeid zijn...
- we maken alleen nog maar ruzie...
- we begrijpen elkaar niet meer...
- we praten niet meer met elkaar...
- mijn relatie is een sleur geworden...
- ik vraag me af of ik alleen 'beter af' ben...

Een goede relatie komt niet zomaar tot stand; het vraagt een inspanning van beide partners/partijen. Het 'harde werken' is echter zeer vaak de moeite waard, zowel voor uzelf als individu als in de relatie met uw partner en met anderen.

Rouwbegeleiding & verliesverwerking

Ieder van ons krijgt vroeg of laat met een verlies te maken. Het overlijden van een dierbare persoon, het verlies van de partner door echtscheiding, het verlies van gezondheid of van werk. Een verlies kan ons diep treffen. Verschillende emoties kunnen ons overspoelen, zoals ongeloof, verdriet, boosheid, angst en schuldgevoelens, verwarring of opluchting. De omgeving weet daar soms geen raad mee en kan, vaak uit onzekerheid, de rouwende dan niet goed helpen.

Iedereen is anders

Er is geen standaard manier om een verlies te verwerken. Elk mens heeft zijn eigen emoties en rouwt op een andere manier. De één heeft veel tijd nodig, de ander wat minder. Vast staat dat rouwen niet in een paar maandjes over is. En dat er geen 'goede' of 'slechte' manier is om te rouwen of om een verlies te verwerken. De enig juiste manier is uw eigen manier!

Proces

Rouw is geen afgebakende fase, maar een heel proces. Goede en minder goede momenten wisselen elkaar voortdurend af. Emoties die afgenomen waren kunnen in alle hevigheid weer terugkomen. Het is hard werken om langzaam maar zeker het verlies te aanvaarden, de emoties te doorleven, het verlies een plek te geven en zich aan te passen aan een nieuw leven. Dat kan soms te zwaar zijn om alleen te doen.

Begeleiding

Als gecertificeerd rouwbegeleider bied ik u steun om in een veilige omgeving

- uw verhaal te vertellen
- uw emoties te uiten
- uw gedachten te delen
- inzicht te krijgen in uw rouwproces
- u bewust te worden van uw eigen kracht en vaardigheden om met het verlies om te gaan

Er is een aparte folder beschikbaar.



Werkwijze

Kennismaking & intake

In het eerste gesprek vertel ik u de basisprincipes van onze samenwerking en krijgt u een indruk van wat u kunt verwachten.

We onderzoeken globaal het 'probleem' waar u mee zit en we kijken of het tussen ons klikt. Dat laatste is heel belangrijk, want vertrouwen is de essentiële basis voor een succesvolle samenwerking.

Als we besluiten samen het traject in te gaan, volgt de intake, waarin we dieper ingaan op het probleem. We spreken het aantal vervolgbijeenkomsten en het tarief af en nemen de 'spelregels' door. We leggen dat in een overeenkomst vast. Sommige mensen zijn met één gesprek al geholpen, maar in de regel zijn acht à twaalf bijeenkomsten van elk ongeveer 1,5 uur voldoende om zelfstandig verder te gaan. Als u behoefte heeft aan meer bijeenkomsten kan dat: u als cliënt staat altijd centraal. Als u meer gespecialiseerde hulp nodig heeft, dan help ik u met verwijzing naar een op het betreffende gebied deskundige collega.

Naast de gesprekken werk ik met de volgende methoden:

- therapeutisch tekenen
- biografisch werken
- systemisch werken
- diverse spelvormen



Dossier

Het dossier is bedoeld om de kernpunten van de gesprekken te noteren en de voortgang te evalueren. Ik gebruik het alleen om mij voor te bereiden op ons volgende gesprek. Na de laatste bijeenkomst worden deze gegevens na uw schriftelijke verzoek binnen een jaar vernietigd.

Geheimhouding

Alle gesprekken zijn vertrouwelijk. Alleen na gezamenlijk overleg en met uw schriftelijke toestemming kan contact worden opgenomen met derden, bij voorbeeld uw huisarts. Van de geheimhouding zal alleen worden afgeweken wanneer wettelijke bepalingen mij daartoe dwingen.

Workshops & Communicatietrainingen

Van knop tot bloem

Op het gebied van counselling en coaching bied ik diverse nascholingsmogelijkheden aan. Het gaat daarbij om uitbreiding van vaardigheden als counsellor/coach om het contact met de cliënt te verdiepen.

Voorbeelden zijn:

- speelse hulpmiddelen
- coachend tekenen
- introductie in systemisch werken (opstellingen)
- biografisch werken

De trainingen op het gebied van communicatie zijn geschikt voor een ieder, die de persoonlijke vaardigheden wil verbeteren. Als persoonlijke ontwikkeling of om in het contact met anderen te gebruiken. Voorbeelden zijn:

- communicatievaardigheden
- persoonlijke effectiviteit
- omgaan met conflicten

Voor startende ondernemers, voor counsellors en coaches die hun eigen praktijk willen beginnen én voor iedereen die verantwoordelijk is voor de in- en externe contacten van hun organisatie:

- basiscursus public relations
- presentatievaardigheden
- perscontacten



Informatie

Op de website vindt u meer inhoudelijke informatie over de diverse mogelijkheden en actuele gegevens als data en tarieven.

Algemene informatie

Klachten

Ik ben lid van de Stichting Counselling in Wageningen en van de beroepsvereniging de NAC te Amstelveen. Ik sta ingeschreven in de verwijlsbestanden van Gcoach te Leidschendam en de Landelijke Stichting Rouw in Utrecht.

Ik ben gehouden aan de door hun opgestelde ethische beroepscode. De klachtenregelingen van deze organisaties zijn van toepassing; deze zijn openbaar en voor een ieder toegankelijk.

Tarieven

ACOS hanteert tarieven voor particulieren en bedrijven. Voor studenten geldt een kortingsregeling.

Annulering

Niet tijdig afgezegde afspraken (minimaal 48 uur van tevoren) worden volledig in rekening gebracht.

Reiskosten

De gesprekken vinden plaats in de praktijk te Limmen. Mocht u in voorkomende gevallen niet in staat zijn te reizen, dan kom ik naar u toe. We spreken dan van tevoren een reële reiskostenvergoeding af.

Vergoeding

Sommige verzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten van counselling. Informeer bij uw verzekeraar wat de mogelijkheden zijn. Ook uw werkgever is na overleg met de bedrijfsarts vaak bereid een tegemoetkoming in de kosten te bieden.

Bent u afhankelijk van een uitkering; vraag bij uw uitkeringsinstantie (UWV) na of vergoeding mogelijk is. Soms worden deze kosten in het kader van reïntegratie of herstel via de IRO-regeling vergoed. Komt u in aanmerking voor een Persoons Gebonden Budget (PGB), dan kunt u hieruit de hulpverlening betalen. Dit kunt u navragen bij het Centraal Indicatieorgaan Zorg (CIZ) in uw regio.

Ook de gemeente kan u wellicht verder helpen in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Tarieven 2009

		Euro	Betaling
Particulieren (tarieven incl. BTW)			
Kennismakingsgesprek	1 uur	45,00	contant
Counselling/coaching/ rouwbegeleiding	1 uur 1,5 uur	75,00 95,00	contant of factuur
Relatiecounselling (2 personen)	1 uur 1,5 uur	95,00 120,00	contant of factuur
Studenten ACC	1 uur 3 uur 5 uur	55,00 150,00 200,00	factuur & 'verklaring counsellor'
Bedrijven (tarieven excl. BTW)			
Counselling/coaching/ rouwbegeleiding	1 uur 1,5 uur	110,00 140,00	factuur factuur
Workshops & communicatietraining	Op de website vindt u actuele informatie.		

*Laat u niet weerhouden door de kosten;
als uw aantoonbare financiële situatie het enige is
dat u weerhoudt om geholpen te worden, neem
toch contact op. We kijken dan samen naar een
regeling die voor ons beiden aanvaardbaar is.*

