

Hartelijk welkom bij ACOS Counselling-Coaching-Communicatie

Het logo symboliseert een parel die uit haar behuizing danst en een spreuk vormt. 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 de innerlijke groei en het besef van onze unieke mogelijkheden zou stimuleren. De parel staat symbool voor het loslaten van vastgeroeste denkwijzen en patronen, wat een nieuwe kijk op situaties en een grotere werk- en levensvreugde oplevert. En dat is precies wat er in mijn praktijk voor counselling en coaching gebeurt!

Ontdek de parel in uzelf...

Als communicatietrainer heb ik jarenlang veel mensen met persoonlijke en werkproblemen mogen helpen. Na diverse vervolgstudies werk ik sinds 2006 als gediplomeerd counsellor/coach, met als specialisaties relatiecounselling en rouwbegeleiding & verliesverwerking. Ik nodig u uit in deze folder 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.

Uw counsellor/coach
Elly Jänichen-Fellinger

Counselling is psychosociale hulpverlening voor gezonde mensen

Ik luister naar uw verhaal en help u uw gevoelens te benoemen en deze te verwerken. Door het stellen van vragen krijgt u inzicht in uw denkwijze en gedrag patronen die het functioneren kunnen belemmeren. Ik ben geen adviseur 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 een tijdje op uw persoonlijke levenspad begeleidt.

Wanneer counselling?

Wanneer u het even niet meer ziet zitten of als u een emotioneel probleem heeft waar u alleen niet meer uitkomt. Het is vaak een tijdelijk probleem, waarbij u een steuntje in de rug kunt gebruiken. Denkt u bij voorbeeld aan:

- identiteitsvragen (wie en wat ben ik?)
- gedrag patronen doorbreken
- in rouwsituaties of bij het verwerken van een ingrijpend verlies
- angsten of stress
- traumatische ervaring
- telkens tegen 'hetzelfde probleem' oplopen
- relatieproblemen

Inspanningsverplichting

Zoals hierboven al staat, bied ik geen kant en klare oplossingen, maar zal ik 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 coachings-traject 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. Dat kan een privéproject zijn, maar ook een opdracht op het werk. We kijken samen wat u nodig heeft om goede resultaten te halen. Coaching helpt bij de persoonlijke ontwikkeling, waarbij uw eigen leerproces naar bewuste vaardigheden centraal staat.

Wanneer coaching? Als u bij voorbeeld:

- steun kunt gebruiken bij het maken en/of uitvoeren van een actieplan
- zich bewust wilt worden van uw motivaties (waarom doe ik dit?)
- feedback wilt op uw functioneren
- nieuwe keuzes gaat maken met betrekking tot uw loopbaan
- beter wilt functioneren in een team
- inzicht wilt krijgen in uw vaardigheden, kwaliteiten en beperkingen

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.

Werkwijze

In het kennismakingsgesprek nemen we de basisprincipes van onze samenwerking door 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, spreken we het aantal vervolgbijeenkomsten en het tarief af. Sommige mensen zijn met één gesprek al geholpen, maar in de regel zijn zes à tien 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 deskundige collega.

Naast de gesprekken werk ik met de volgende methoden:

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



Laat u eens verrassen door de verschillende mogelijkheden. Counselling en coaching kunnen creatief en speels worden vormgegeven!

Algemeen

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 wordt het na uw schriftelijke verzoek binnen een jaar vernietigd.

Geheimhouding

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

Klachten

Ik ben lid van de Stichting Counselling en van beroepsvereniging de NAC. Ik sta ingeschreven in de verwijlsbestanden van Gcoach.nl en de Landelijke Stichting Rouwverwerking. Ik ben gehouden aan de door hun opgestelde ethische beroepscode en klachtenregelingen; deze zijn openbaar en voor een ieder toegankelijk.

Informatie en contact

Deze folder biedt alleen korte informatie over de mogelijkheden van counselling en coaching. Op de website vindt u meer informatie. Aarzel niet om contact op te nemen en uw vragen te stellen. Ik ben telefonisch het beste bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 17.30-19.00 uur. U kunt ook een fax of een e-mail sturen.

ACOS Counselling-Coaching-Communicatie

Kapelweg 18 tel: 072-505.3955
1906 EB Limmen fax: 072-505.3160
site: www.acos-ccc.nl e-mail: info@acos-ccc.nl

© acos-ccc 2006

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.

ACOS

Counselling-Coaching-Communicatie

