

Hoe ga ik te werk?

Wat zijn mijn speciale coach-technieken?

Wat verwacht ik eigenlijk van jou?



Iemand vroeg mij: Stel... je hebt een hartprobleem en je gaat naar de cardioloog... vraag je dan welke methode hij of zij gebruikt om het probleem te diagnosticeren en te behandelen? Ehhh nee. Ik vertrouw erop dat hij of zij weet wat ie doet. Want een arts is ervoor opgeleid.

Nou weet ik dat je dat ook van een coach mag verwachten dat hij of zij weet wat ie doet. Als jij wilt weten, hoe dan? Hoe ga ik te werk? En welke coachtechnieken zet ik in?

Zo ga ik te werk:

Ik wil goed zijn in wat ik doe. En ik hou ervan om te blijven ontwikkelen, daarom volg ik regelmatig een opleiding en lees ik bergen vakliteratuur. Zodat ik weet wat ik doe. Dat betekent dat mensen die mij als hun coach kiezen, niet zomaar wat krijgen. Ze krijgen mij! 😊

- En alleen als er met mij **een klik** is. Want als één van ons tweeën de klik niet voelt, houdt het al op.
- Als ik met je aan de slag ga, sta ik erop dat je **je huiswerk** doet. Af en toe zo'n 75 minuten komen praten, is hetzelfde als vijf minuten je telefoon aan de lader leggen. Dan kun je net de laatste nieuwtjes binnenhalen en that's it. Nee, je krijgt huiswerk waar je mee aan de slag gaat. Leuke opdrachten en soms ook confronterende opdrachten. Als je iets in je leven wilt veranderen, dan is het belangrijk dat je bij mij als het ware komt opladen en dat je als je de deur uitstapt van mijn praktijk, je gaat 'rijden'. Oefenen.
- Ik ben liefdevol, maar ook **direct**. Ik weet precies wanneer lucht in mooie cadeautjes wordt verpakt. Dus ik confronteer je ermee. Meestal lachen we er naderhand om, want ik weet hoe ik je kan aanzetten tot actie.
- Zoals jij vandaag bent, **zo ben je gebakken**. Uit het ei gekomen, hup de pan in. De basis. Daarna zijn er allerlei ingrediënten aan toegevoegd: ervaringen in het verleden, pittig gekruid met de pijn die je doorstaan hebt en afgemaakt met de geluksmomenten die je gevoeld hebt. Zo ben je gebakken!
Ik vind het belangrijk om te weten wie je bent, dus ik stel je vragen. Vooral ook om te begrijpen wat je vraag van vandaag is. En ik vind het interessant hoe je bent gekomen tot waar je nu bent (daarom schreef ik mijn boek '100 koppen koffie'). Ik weet dat jij door mij te vertellen hoe jij tot hier bent gekomen waar je nu bent, al veel inzichten krijgt.
- Afhankelijk van de mate van **chronische stress** die jij ervaart, weet ik in welke fase je bent. Want een chronisch stress syndroom krijg je niet zomaar. Om daarover meer duidelijkheid te krijgen, doe ik een vragenlijstonderzoek. Het is een onderzoek dat door *CSR – het expertisecentrum stress en veerkracht*, is ontwikkeld en wetenschappelijk onderbouwd.



Ik ben CSR-coach®, partner van CSR sinds ik daar de opleiding heb gevolgd tot stress-coach en verwijscoach voor CSR. Behalve de wetenschappelijke onderbouwing, vind ik de aanpak waar we mee werken zo logisch. Had ik zelf bedacht willen hebben.

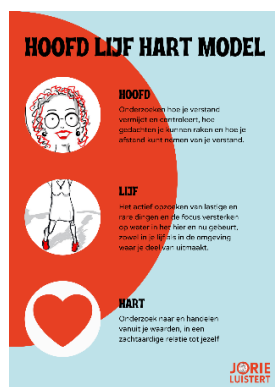
Als je langere tijd onder stress staat, pleeg je roofofbouw op je lichaam. En daardoor ontstaan allerlei lichamelijke klachten, maar ook angst en depressieve klachten. En daar beginnen we in een coachtraject mee: **de roofofbouw stoppen**.

- Soms zijn er gevoelens en ervaringen die je maar blijven bezighouden. Zelfs jaren later, voel je de angst, het verdriet, de pijn van toen. Sommige ervaringen hakken erin en je komt er maar niet los van. Ik help je dan door middel van oogbewegingen om deze **gevoelens te neutraliseren**.



Ik heb de basisopleiding en de advanced opleiding Integral Eye Movement Therapy afgerond, kortweg: IEMT. Deze methode leren was pittig, maar ik wilde het. Want het mooie hieraan vind ik dat je geen woorden hoeft te zoeken voor wat je voelt. Je hoeft niet na te denken, je hoeft me er niets over te vertellen. Alleen bij de herinnering te blijven en naar de eerste keer te gaan wanneer je voelde wat je voelt. Mooie methode!

- Iedereen maakt leuke dingen mee en krijgt ook te maken met **tegenslagen in het leven**. Hoe je daarmee omgaat, zegt iets over je veerkracht.



We gaan aan de slag met het 'hoofd, lijf en hart – model' om ervoor te zorgen dat jouw psychologische veerkracht (lekker vaag) groter wordt. We onderzoeken hoe jouw verstand vermijdt en controleert, hoe gedachten je kunnen raken en hoe je afstand kunt nemen van je verstand. Dat is je hoofd. Daarna gaan we actief lastige en rare dingen opzoeken en de focus versterken op wat er in het hier en nu gebeurt, zowel in je lijf als in de omgeving waar je deel van uitmaakt.

En als het hart aan de beurt komt, gaan we aan de slag met handelen vanuit je waarden, in een zachte relatie tot jezelf.

Deze aanpak komt uit de positieve psychologie en noemen we **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**. Ik heb alle opleidingen gevolgd en mag me daarom master noemen 😊 (stiekem best wel trots op).



- En als het er dan op aankomt om **de toekomst met lekker praktische handvatten** tegemoet te gaan, om te gaan doen wat jij echt zou willen doen en om de dromen na te streven waar jij gelukkig van wordt, zorg ik ervoor dat je aan de hand van huiswerkopdrachten komt tot een plan waarin alle rollen die jij hebt in het leven (moeder, vriendin, dochter, werknemer, je eigen coach zijn, minnares enz.) aandacht krijgen. Je gaat je eigen doelen formuleren op zo'n manier dat je **het stuur van je leven zelf in handen** neemt en dat gaat doen wat jij belangrijk vindt. Deze aanpak heb ik gebaseerd op een Amerikaans model en is als het ware een beetje van Maggi en een beetje van mezelf.
- Verder breng ik, behalve mijn eigen ervaring in het leven (inmiddels al 56 jaar), ook in wat ik heb geleerd in **opleidingen die ik volgde**: MBO –agogisch werk, HBO – Jeugd welzijnswerk (nu: social work), Universiteit Sociale Wetenschappen (specialisatie beleid, management en organisatie en

vrouwenstudies – geweld tegen vrouwen), SRM Overheidscommunicatie (en andere communicatieopleidingen), opleiding tot gecertificeerd trainer, mindfulness-trainer en diverse coachopleidingen (o.a. tot stresscoach, online coach, ACT-coach, loopbaancoach, re-integratiecoach en relatietherapeut).

- 15 jaar **ervaring** als senior communicatieadviseur, 7 jaar ervaring als externe vertrouwenspersoon, 17 jaar ervaring als coach, 2 jaar ervaring als bedrijfsmaatschappelijk werker en 17 jaar ervaring als ondernemer.
- **Ik werk voor** CSR, Stap Nu, Merlijn Advies Groep en BMW voor elkaar - die naar mij cliënten verwijzen van de organisaties die aan hen verbonden zijn.
Opdrachtgevers zijn onder andere: Provincie Limburg, Rabobank Nederland, Zuyd Hogeschool, Obvion, Da Capo College, Triadescholen, gemeente Heerlen, Waterschap Limburg, VDL Nedcar, Heusschen Schrouf en heel veel (zelfstandig) ondernemers en particulieren.
- Daarnaast schreef ik mijn **boek** '100 koppen koffie, 101 persoonlijke verhalen' (uitgave 2018) en
- ben ik in 2023 gestart met de **podcastserie** 'de baas over stress'



Voor wie ben ik niet de juiste coach? Voor mensen die:

- Denken dat ik het allemaal doe en zij niks hoeven doen
- Niet aan de slag gaan met het huiswerk
- Continue in de slachtofferrol blijven hangen
- Belerend gedrag naar mij vertonen
- Zeuren, klagen en roddelen.

Gratis kennismakingsgesprek

Nu je dit van me weet, wil jij vast en zeker met mij aan de slag. Mail naar: info@jorieluistert.nl
Dan reageer ik binnen 48 uur en maken we een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek.

**JORIE
LUISTERT**