



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Individuele coaching

Veel mensen zijn het beu te doen wat ze 'zouden moeten'. Tot het besef komen dat je een keuze hebt om te doen wat je zou willen doen, is een eerste belangrijk stap die niet evident is. Een hele hoop inadequate assumpties verhinderen ons vaak om te doen wat we graag zouden willen doen. Wij bieden je een nieuw perspectief om te kijken vanuit wat werkt en trainen vaardigheden die je hierbij kunnen helpen. Dit wil niet zeggen dat elke taak die je je tot doel stelt op zich aangenaam of vanzelfsprekend zal zijn, maar wel dat je leert dat je een keuze hebt om een andere attitude aan te nemen: “get in the right attitude”.

We gaan ervan uit dat ‘self-efficacy’ toeneemt door succesvolle ervaringen aan elkaar te schakelen. Door de juiste fasering en implementering van taken om grotere doelen te bereiken, groeit je zelfvertrouwen (empowerment). Het gevoel van zelf-waarde neemt toe door de wijze waarop je deze doelen bereikt toe te schrijven aan je eigen actiepotentieel en te linken aan je ‘beliefs’ over jezelf en je kunnen. We leren je meer en meer zelf te bepalen hoe je leven eruit ziet. Je wordt dan minder geleefd maar ‘actor’ in je eigen leven. De nagestreefde verhoogde ‘self-efficacy’ en het verhogen van zelf-waarde en algemeen ‘well being’ zijn pas mogelijk als wie je bent, wat je wilt, wat mogelijk is, wat je kan en wat je uiteindelijk doet, adequate doelstellingen zijn en op elkaar afgestemd zijn.

Coaching helpt je dit traject te doorlopen. In tegenstelling tot psychotherapie, waar het doel vooral het verminderen van psychisch lijden is, staat bij coaching het uitbouwen van vaardigheden om in uzelf gestoelde doelen te bereiken, centraal.