

Even stilstaan bij jezelf

Overeind blijven én groeien
tijdens impactvolle gebeurtenissen



Even stilstaan bij jezelf

Overeind blijven én groeien tijdens impactvolle gebeurtenissen

Het is belangrijk dat je op tijd even stilstaat bij jezelf om ervaringen te verwerken en energie aan te vullen, zodat je je vitaal blijft voelen. Werkdruk, stress, angst, ziekte, verlies en trauma hebben invloed op je energie, balans en inzetbaarheid.

Overeind blijven is natuurlijk de basis, maar impactvolle gebeurtenissen bieden ook kansen voor groei. Onder druk worden niet alleen je beperkende patronen, maar ook je verborgen talenten en verlangens zichtbaar. Door hierbij stil te staan ga je 'van overleven naar leven'.

Het aanbod van EL

EL biedt individuele begeleidings-trajecten die gericht zijn op:

- Vermindering van stress
- Ontwikkeling van veerkracht, inclusief het hervinden van ritme of evenwicht
- Vergroting van zelfbewustzijn en verhoging van vitaliteit
- Verwerking van impactvolle gebeurtenissen.



Werkwijze van EL

EL onderscheidt zich vooral door het gebruik van specifieke methoden om snel tot rust te komen en diepere inzichten te krijgen op zowel de achterliggende oorzaak als wat nodig is voor herstel.

Wat er is, wordt direct in een sessie opgepakt en behandeld, zodat het proces van herstel in beweging komt. Mijn manier van werken is dat ik elk traject zo vormgeef, dat je zo snel mogelijk weer de regie over je eigen leven kunt nemen, waarbij ik:

- Bewustzijn creëer op gedrag- en denkpatronen
- Activerende en ontspannende oefeningen aanbied die elke dag passen
- Inzicht geef in je persoonlijkheidsstructuur
- Laagdrempelige en zeer krachtige energetische technieken inzet.

De resultaten

Na het traject ben je gegroeid in:

- Tijdig stilstaan bij jezelf.
- Verbonden blijven met je doelen, wensen en verlangens doordat je meer inzicht hebt in je mentale, emotionele, fysieke en sociale welzijn.
- Grenzen bewaken en hulp vragen.
- Keuzes maken en acties ondernemen om je balans te herstellen en veerkrachtig te blijven.



Praktische informatie

We bereiken dit in gemiddeld vier tot zes sessies van ongeveer 1,5 uur.

Voor een prijsindicatie verwijs ik naar de website.

Het EVA-model

In de ondersteuning bij het verwerken van impactvolle gebeurtenissen maakt EL gebruik van het EVA-model.

Even stil staan bij jezelf

- Stilstaan en rust nemen.
- In beeld brengen van de gebeurtenissen.
- Herkennen van de impact hebbende momenten.
- Overzicht in het hier en nu.
- Reflectie op wat geweest is.

Vinden van jezelf

- Zoeken naar de bron van de onbalans.
- Inzicht creëren in gedrag:
 - Mentale overtuigingen
 - Emotionele blokkades
 - Zingeving
- Erkennen en loslaten van alles wat er gebeurd is.

Activeren van jezelf

- De balans herstellen.
- Wat gaat de komende tijd aandacht krijgen?
- Welke doelen ga je jezelf stellen?
- Welke acties ga je concreet ondernemen?
- Welke tools kan en ga je daarvoor inzetten?

Ervaringen

Samira, onderwijzer - Ervaart meer ruimte binnen vier muren

'Het is heel vreemd om ineens met meerdere gezinsleden bijna 24/7 bij elkaar in huis te zitten. Er ontstaan frustraties, conflicten en de vraag waar is nu een plekje voor mij? Dit maakte mij verdrietig, onzeker over hoe ik ermee om moet gaan, gesloten en benauwd. Door even stil te staan met coaching leer je dat je omgeving een spiegel van jezelf is. Door het verdriet, de onzekerheid en geslotenheid in me los te laten, ervaar ik weer de ruimte in huis. Dit geeft opluchting en rust.'

Hans, ondernemer - Heeft weer vertrouwen en nieuwe ideeën

'Door de corona crisis viel al het inkomen uit mijn onderneming van de ene op de andere dag weg. Dit zorgde voor veel angst en onzekerheid, waardoor ik slecht sliep en steeds meer vermoeid raakte. Ik voelde me verlamd en kon niet in actie komen. In drie coach-sessies heb ik stil gestaan bij mijn angst en de situatie waarin ik terecht was gekomen. Ik heb geleerd hoe ik kan omgaan met mijn angst en heb helder gekregen welke acties ik wil nemen. Het lukt me nu om vertrouwen te houden, ik slaap weer goed en heb de energie om nieuwe ideeën in de markt te zetten.'

Methoden en tools van EL

Emotional freedom technique

Innerlijk kind werk

Spier testen

Team coaching

Enneagram Integratie Kunde

Enneagram weg naar vrijheid

Enneagram karaktertypologie

Enneagram procesmodel

Enneagram van heling

Enneagram coaching

Systemisch werk

Transformatiewerk



Mariëlle Stolker

06 4644 5298

marielle@el-nederland.nl

papelss.nl

Papendrecht



Sabine Lodewijks

06 1843 9257

sabine@el-nederland.nl

coachingskamereindhoven.nl

Eindhoven



Rachel Hiele

06 1306 6008

rachel@el-nederland.nl

motusenergy.nl

Rijswijk (ZH)



Jamila el Mansouri

06 4036 1318

jamila@el-nederland.nl

metjamila.nl

Amersfoort