

Temee _coaching

Een alternatief voor counseling en psychotherapie, voor meer kracht en verheldering

'Heb de moed om te vragen'

Marjolein Wessels Filosofisch coach, Socratische gespreksleider, Psychosociaal therapeut.

Klachten.

Je kan terecht met klachten zoals **Burn-out**,

Maar ook als je tegen **perfectionisme** en **faalangst** aanloopt.

Als je **eenzaam** bent.

Heb je problemen met **assertiviteit**. Hoe **kom** je voor **jezelf op**.

Begeleiding in **Trauma verwerking**.

Als je **Angst** gerelateerde **klachten** hebt.

Relatieproblemen.

Kan je helpen een **Toekomstrichting** te bepalen.

Helpen met **Keuzes** maken.

Als je **hoogbegaafd** of **sensitief** bent,

ADD of ADHD gerelateerde klachten hebt en vastloopt in het systeem.

Persoonlijke ontwikkeling.

Wil je je **persoonlijk ontwikkelen**. Wil je **groeien** in je **wijsheid**. Wil je ruimte maken voor **anders denken** en **anders handelen**. Wil je **hoofdzaken van bijzaken** leren **onderscheiden**,

Heb je **levensvragen**. Ben je op zoek naar **zin en betekenis**.

Wat zijn jouw **drijfveren**. Wil je **jezelf** zijn. Welk **onbewust gedrag** stuurt jou? Wat zijn jouw **denkpatronen**.

Wil je met **kracht** leven en respectvol **communiceren**. Wil je anderen **beter begrijpen**.



Werk.

Hoe je met **werkdruk** en **overbelasting** omgaat.

De balans zoeken tussen **werk en privé**, hoe doe je dat?

Wil je **harmonischer werken**. **Helder denken** en **communiceren**.

Hoe ga je van **dromen naar doen**. Je helpen in het **doorzetten** van je plannen, **doorzettingsvermogen** ontwikkelen, vinden van **intrinsieke motivatie**.

Wil je **steviger leren leidinggeven**.

Conflict bemiddeling. Wil je een **probleem aanpakken**.

Heb je **inspiratie** nodig. Wil je anderen in **beweging** zetten. Wil je **creatief leren denken**.

Wil je even **sparren**, ik denk graag, met je mee.

Ik gebruik de socratische gespreksvoering als onderliggende techniek in het coach- en therapie traject:

We zetten de klok even stil, waardoor een vrije ruimte kan ontstaan waarin je een persoonlijke zoektocht begint naar je gedachten (hoofd), gevoelens (hart) en gedrag (buik).

Dit doen we door een persoonlijke ervaring uit de praktijk te onderzoeken en van alle kanten te bevragen, om zo tot de kern te komen.

Door met verwondering en nieuwsgierigheid deel te nemen aan het gesprek; kan je afstand nemen en verwerf je inzichten over je gevoelens, drijfveren, gedrag en gedachten. Het gesprek zal je ook confronteren met je eigen denk- en gedragspatroon.

De antwoorden die je zoekt bevinden zich in de vragen en de inzichten. Dat betekent dat je helder denkt, je zelfkennis ontwikkelt, eerlijk reflecteert op wie jij bent en wat je wilt.

Helder denken helpt om jezelf ruimte te geven het anders te doen, je weet beter wie je bent en wat je te doen staat.

Daarnaast gebruik ik als drijvende kracht Sisu: groeien en transformeren door innerlijke kracht, met moed en creativiteit de moeilijkste momenten doorstaan, zodat je in beweging komt.

**Wat is Sisu(sisoe)?**

Door Sisu te vinden kun je:

De uitdagingen die je in je leven tegenkomt, dapper en vastberaden tegemoet treden.

Ontdekken dat moed bang zijn en toch doorgaan betekent.

Je eigen doelen bepalen en deze met kracht najagen; daar hoort soms bij dat je je comfortzone moet verlaten.

Beter met anderen communiceren en effectief conflicten oplossen: opkomen voor je overtuiging, je waarden.

Wat is het socratisch gesprek?

Door vragen neem ik je mee in de wereld van gedachten en concepten. Je blijft in het socratisch gesprek "down to earth".

Het heeft zijn wortels in het dagelijks leven, uitgangspunt vormt een concrete ervaring.

Je gaat als deelnemer in het socratisch gesprek na wat die ervaring betekent: waar gaat het allemaal precies over. Daar raken we de kern.

Wat mag je van mij verwachten?

Vrije ruimte waarin je mag voelen, denken, onderzoeken en verdiepen.

Ik bied structuur en sturing.

Vat samen en verhelder.

Ik leg patronen en eigenschappen bloot om tot de kern te komen.

Leid je door de ongemakkelijke momenten.

Leer je helder, scherp en kritisch denken.

Eerlijk zijn naar jezelf en anderen.

Ik lever maatwerk, omdat het gesprek over jou gaat.

Voer elk gesprek op basis van gelijkwaardigheid.

Dit alles verschaft je het inzicht om in beweging te komen, met de kracht en de wijsheid die in je schuilt om jezelf te kennen en te zijn. Het geeft ruimte om anders te denken en te handelen. Je wordt een betere denker, een krachtige eerlijke spiegel voor jezelf en je omgeving, zodat je beter met problemen om kan gaan.

Over mij:

Verwonderd over de wereld van nu.

Gefascineerd door mensen in deze wereld.

En al die woorden die gesproken worden, waarin zoveel verborgen blijft. Waar lichaamstaal boekdelen spreekt.

Moeder van twee pubers. Ik houd van alles wat met psychologie en filosofie te maken heeft. Kom tot rust in de natuur en in de tuin. Voed mij met kunst, lezen, mode en design, dichten en oude muziek, maar ook met goed eten, lange gesprekken in het gezelschap van vrienden en familie.

Wat ik het liefste doe:

Denken, uitpluizen, luisteren en onderzoeken. Voelen en raken, verhelderen en verdiepen.

En vooral meedenken, overal doorheen, ook als het ongemakkelijk wordt.

Ik geloof dat de wereld van nu vraagt om kritische én creatieve denkers; mensen die buiten de gebaande paden denken, bereid zijn tot onderzoeken, experimenteren en vragen stellen.

Mensen die niet bang zijn voor hun eigen kwetsbaarheid, die groot en op de lange termijn denken, maar ook klein en eerlijk naar zichzelf. Sterke Denkers en voelers die de ander en het leven open en vol vertrouwen recht in de ogen kijken.

Neem vrijblijvend contact met me voor een kennismakingsgesprek.

Contact: Marjolein Wessels

E-M.: marjolein@temee-coaching.nl

Mob.: 0627272161

Voor uitgebreide informatie bezoek mijn website:

www.temee-coaching.nl

Tarieven:

Coaching

Kennismakingsgesprek max. 30 min. gratis

Optioneel intake 45,- incl. BTW

Uurtarief 60,- incl. BTW

excl. reiskosten

Aanbevolen duur coaching traject minimaal 5 x 1 uur

Psychosociale therapie

Kennismakingsgesprek max. 30 min. gratis

Intake 45,- incl. BTW

Uurtarief 60,- incl. BTW

excl. reiskosten

Aanbevolen duur Psychosociale therapie minimaal 5 x 1 uur

Vergoeding

Socratisch gesprek Coaching/therapie wordt over het algemeen niet vergoed door de verzekering, maar vraag dit gerust bij je eigen zorgverzekering na.

Annuleren van een afspraak

Wanneer een afspraak niet door kan gaan, dan graag uiterlijk 24 uur van tevoren annuleren. Afspraken die niet op tijd worden geannuleerd, zal ik in zijn geheel in rekening moeten brengen.