

## Samen komen we verder - Together to get there



Door: *Praktijk Together*

### Praktijk Together

Jolanda van Eijnatten is in mei 2019 gestart met haar coachpraktijk aan huis "Praktijk Together". Na 21 jaar onderwijs, waarvan 11 jaar als Intern Begeleider, is het tijd voor iets anders en focust ze zich met passie volledig op haar coachpraktijk. Jolanda woont al meer dan 20 jaar met haar gezin in wijk 5 aan de rand van Passewaaij. De onlangs gerealiseerde uitbouw biedt een heerlijke plek om te ontspannen en is tevens haar praktijkruimte.

### Coaching

Iedereen heeft wel eens behoefte aan iemand waarbij je lekker je hart kunt luchten, die naar je luistert en met je meedenkt. Als je niet lekker in je vel zit, steeds tegen dezelfde dingen aanloopt en het niet lukt om daar zelf uit te komen, kan een coach je helpen. Jolanda: "Als coach stimuleer ik je om je eigen mogelijkheden te ontdekken én die ook in te zetten. Je onderzoekt wat je wilt (veranderen) en hoe het anders kan. Natuurlijk ondersteun ik je hierbij door deskundige gerichte vragen te stellen en goed te luisteren, maar ook door af en toe een spiegel voor te houden of te confronteren. Ik ben altijd weer blij verrast om te zien hoe inzicht en bewustwording van gedrag, gedachten en gevoelens, goede mogelijkheden bieden om op een andere manier naar problemen te kijken en los te komen van oude patronen." Jolanda heeft als midden vijftiger een schat aan (levens)ervaring en neemt dit op een gepaste manier mee in



haar coaching. Jolanda: "Zelf heb ik veel baat gehad bij therapie en coaching en die extra hulp gun ik iedereen op momenten dat het even tegenzit. Door lange wachtlijsten moet je helaas vaak lang op professionele hulp wachten. Ik streef ernaar snel en laagdrempelige hulp te bieden."

### Together, to-get-there

Marian (collega wandelcoach) zegt: "Als geen ander zie jij de ander en je bent juist nieuwsgierig naar de ander als het er allemaal "niet zo mooi" uitziet. Dan zet je samen met de ander een beweging in om het rond te maken. Mensen begeleiden voor wie het allemaal niet "zo gladjes" gaat, met hen kun je werken als geen ander. Together, to-get-there."

### Voor wie?

Jolanda is coach voor volwassenen met spanning, angst en stemmingsklachten; denk aan stress, faalangst, onzekerheid, perfectionisme, burn-out en depressie. Zij coacht op een oplossingsgerichte positieve manier volwassenen, die niet lekker in hun vel zitten. Maar zij gaat ook mensen die zo uit balans zijn, dat ze geen uitweg meer zien, niet uit de weg. Met nuchtere empathie, maakt ze het bespreekbaar. Jolanda: "Deze mensen (en hun naasten) durven hier vaak niet over te praten. Dat raakt me, omdat ik weet dat contact maken en erover praten helpt en oplucht."

### Werkwijze

Jolanda: "Daar waar dat wenselijk is

kijk ik terug naar het verleden, maar ik richt me vooral op het hier-en-nu, de gestelde doelen en de weg daar naartoe. Tijdens het eerste gesprek, de intake, stellen we samen de doelen vast en bespreken we in welke vorm we dat aanpakken. Ik bied meerdere vormen van coaching, namelijk:

- Face-to-Face Coaching aan huis is waarschijnlijk de meest bekende vorm, waarbij je in alle rust met elkaar in gesprek gaat.
- Wandelcoaching in de natuur of in de wijk, is eigenlijk een vorm van wandelend coachen, waarbij je echt geen hele afstanden hoeft af te leggen, maar waarbij je wel letterlijk en figuurlijk in beweging komt en er ruimte ontstaat om bij jezelf "stil te staan". Omdat je naast elkaar loopt hoeft je elkaar niet steeds aan te kijken.
- E-coaching is flexibel en kan op elk moment van de dag; gewoon thuis met je PC of telefoon. Sommige mensen vinden het prettig omdat je elkaar niet ziet en meer tijd kunt nemen om te reageren.
- Blended coaching is meestal een combinatie van e-coaching met face-to-face coaching of wandel-coaching. Informatie-uitwisseling is daardoor niet alleen beperkt tot de sessies, maar ook tussen de sessies door."

Help mij het zelf te doen.  
Maria Montessori

Meer informatie is te vinden op haar website [www.praktijk-together.nl](http://www.praktijk-together.nl)  
Bellen of mailen kan ook:  
06 272 292 82  
[info@praktijk-together.nl](mailto:info@praktijk-together.nl)

-----SPONSOR-----

**Na 19 januari; een nieuw zwembad!**



kijk voor de mogelijkheden op:  
[www.sportplazatiel.nl](http://www.sportplazatiel.nl)

SPORTPLAZA