

### Door wie?

De workshop en coaching worden verzorgd door Karen Walthuis, auteur van het bijhorende boek *Leven met de handrem eraf, coach jezelf door iedere crisis* (Scriptum, 2010). Karen is coach, trainer, levensgenieter, valreepmoeder, ondernemer en psycholoog. Coachen is haar grote passie. Ruim tien jaar geleden heeft ze haar bureau *B&W Communicatie Coaching* opgericht, van waaruit zij individuen en organisaties begeleidt in hun ontwikkeling. In 2008 richtte zij *Ylectika, college voor coaching* op. Karen werkt vanuit zes coachhoudingen die zij beschrijft in haar boek *Wisselende contacten, de ontmaskering van de coachingsrelatie* (Scriptum, 2010). Voor meer informatie, zie [www.ylectika.nl](http://www.ylectika.nl).



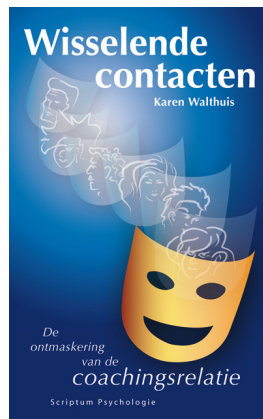
Karen Walthuis (1967)

*'Wanneer we elkaar met open geest en open hart benaderen, ontstaan er mooie dingen.'*

### Wisselende contacten

*De ontmaskering van de coachingsrelatie*

In dit boek staat het model van de zes coachhoudingen en lees je over onze visie op de coachingsrelatie. Scriptum, 2008.



### Leven met de handrem eraf

*Coach jezelf door iedere crisis*

Een inspiratiebron voor iedereen die het leven ten volle wil leven. Scriptum, 2010.



# Coach jezelf door iedere crisis

**Een workshop voor iedereen die het leven ten volle wil leven**



**Tweedaagse training + coachgesprek + terugkomavond:**

- Leven met de handrem eraf
- Profiteren van je crisis
- Leidinggeven aan jezelf

## Workshop Coach jezelf door iedere crisis

Door deel te nemen aan de workshop 'Coach jezelf door iedere crisis' maak je een sprong in je persoonlijke ontwikkeling, vergroot je je zelfvertrouwen en ga je een beetje lichter leven. Dit klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar je moet er dan ook wel wat voor doen. Bijvoorbeeld jezelf beter leren kennen: je behoeften, drijfveren, overtuigingen, talenten en schaduwkanten. En nadenken over de manier waarop je in het leven staat. Dat klinkt misschien zwaar en veel. Dat is het ook en toch weer niet. Het gaat over relevante en wezenlijke zaken, maar we behandelen ze met empathie, humor, seriositeit én speelsheid.

### Is deze workshop iets voor jou?

Je wilt graag tot je recht komen in dit leven. Of misschien ben je op zoek naar wat licht en luchtigheid. Je hebt net een crisis achter de rug, zit er nog middenin of voelt dat de volgende er aan komt. Soms verlang je intens naar meer innerlijke rust en zelfvertrouwen. Misschien wil je jezelf, of juist anderen, beter leren begrijpen. Of heb je 'gewoon' de behoefte om je batterij weer eens op te laden. Je neemt jezelf en het leven serieus, maar je houdt ook wel van een beetje relativering en zelfspot. Als je je herkent in het bovenstaande, is de workshop iets voor jou. Als je twijfelt over je eigen redenen om mee te willen doen, kun je altijd contact met ons opnemen en het aan ons voorleggen.

### Wat levert het je op?

- Meer zelfkennis en zelfvertrouwen
- Een geruststellend gevoel van herkenning
- Inzicht in de manieren waarop je je eigen crises creëert
- Een lichtere levenshouding met meer humor en relativering
- Het vermogen jezelf soepeler bij te sturen wanneer gedachten en gevoelens met je aan de haal gaan
- Meer keuzevrijheid in de manier waarop je mensen en situaties tegemoet treedt
- Een tevreden gevoel dankzij alle liefde en aandacht die je ontvangen en gegeven hebt

### Wat gaan we doen?

Twee volle dagen besteden we aandacht aan hoe je in het leven staat, hoe je reageert op lastige situaties, hoe je je verhoudt tot anderen en wat zich in je hoofd afspeelt. We werken in een kleine groep met een open en intieme sfeer en ruime aandacht voor iedere deelnemer. De dagen zijn gevuld met oefeningen, coaching, groepsbesprekingen, een beetje theorie en reflectiemomenten.

## Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- De crises waar je in je leven mee te maken kunt krijgen
- Je levensoriëntatie (je identiteit, drijfveren, behoeften en overtuigingen)
- De eigenschappen die jou typeren en waarvan je kan profiteren
- Omgaan met lastige gevoelens en situaties
- Je houding ten opzichte van anderen
- De invloed die je hebt op je eigen leven

We werken onder andere met Life Orientations (LIFO), Rationele Effectiviteitstraining (RET) en provocatief coachen.

### Coachgesprek en terugkomavond

Enige tijd na de workshop voer je met de coach/trainer een individueel gesprek van anderhalf uur. Dit geeft je ontwikkelingsproces een extra impuls. Na enkele weken ontmoeten we elkaar weer tijdens de terugkomavond. Dankzij de ervaringen die je intussen hebt opgedaan met je nieuwe inzichten en vaardigheden, kun je die avond de handrem – als dat wenselijk is – er nog een stukje verder afhaken.

### Praktische informatie

De workshop vindt minimaal één keer per jaar plaats in Amsterdam. Voor kosten, data en andere praktische informatie kun je ons bellen, mailen en de website raadplegen.

### Yclectika, college voor coaching

Karen Walthuis  
WG Plein 279  
1054 SE Amsterdam

T: +31 (0)20 6170066  
M: +31 (0)6 24772669  
E: [walthuis@yclectika.nl](mailto:walthuis@yclectika.nl)  
W: [www.yclectika.nl](http://www.yclectika.nl)

