

kemperscoaching

Hanneke Kempers

Hanneke Kempers werkt als coach, GZ-psycholoog en trainer. Kemperscoaching is opgericht in 2010.



Hanneke Kempers
Ramstraat 31
3581 HD Utrecht
06 - 42124864
hanneke@kemperscoaching.nl

Cliënten

Cliënten komen bij haar omdat ze in hun werk en/of privéleven een verandering willen.
Bijvoorbeeld:

- meer discipline ontwikkelen
- beter leiding geven
- gepieker aanpakken
- een nieuwe stap in hun werk maken
- de balans tussen werk en privé verbeteren
- beter begrijpen waarom ze doen wat ze doen
- begeleiding bij een (dreigende) burn-out
- bepaalde kanten van zichzelf versterken

De cliënten van Kemperscoaching zijn o.m. werkzaam in deze branches:

- Universiteiten
- Financiële sector
- Communicatieadvies en -management
- Onderwijs (primair en voortgezet, Roc's)
- Maatschappelijke organisaties
- Industriële sector
- Gemeentes en Rijksoverheid



kemperscoaching

Aanpak

- Vaststellen van je huidige situatie en schetsen van de gewenste situatie: wat wil je behouden, wat wil je niet meer, en wat wil je toevoegen.
- Verkennen wat je te doen hebt om vooruitgang te boeken.
- Op pad, waarbij we gebruik maken van een of meer technieken: Voice Dialogue, cognitieve gedragstechnieken, EMDR, technieken uit NLP.

Hanneke is zeer ervaren in het werken met deze technieken.

Voice Dialogue

Deze techniek gaat ervan uit dat je persoonlijkheid uit verschillende delen bestaat. Je gebruikt er echter maar een paar. Als uitdagingen of omstandigheden veranderen, blijkt vaak dat je (ook) andere kanten van jezelf nodig hebt. Dan wordt het zaak om andere kanten te verkennen en om te leren die in te zetten.

Werken met Voice Dialogue levert je op:

- inzicht in jezelf: waarom doe ik wat ik doe?
- leren kennen van onbekendere kanten van jezelf
- vergroten van je stuurkracht
- beter benutten van je mogelijkheden

Voice Dialogue is een effectieve en verrassende methode die zich vooral onderscheidt door het *ervaren* van mogelijkheden in plaats van het *praten over*.

Cognitieve gedragstechnieken en NLP

Tools waarmee je motivatie kunt vergroten, zowel die van anderen als die van jezelf. Een onmisbaar handvat wanneer je als manager of projectleider invloed wilt uitoefenen op gedrag van anderen. In een iets andere variant werken we er ook mee om gepieker of belemmerende overtuigingen aan te pakken.

In loopbaanvraagstukken maken we graag gebruik van de Piramide van Bateson, een model afkomstig uit NLP.

EMDR

Nare ervaringen uit het verleden kunnen je huidig functioneren in de weg staan. Denk aan vroegere conflicten, pestervaringen, een presentatie die niet goed liep. Wanneer je last hebt van nare herinneringen, helpt EMDR om de spanning die deze opleveren te verkleinen. Zodat ruimte ontstaat voor nieuwe groei.