

NIEUWSBRIEF FONKEL HERFST 2009



HERFST: LOSLATEN EN KIJKEN WAT ER OVER BLIJFT...

Prachtige foto's van herfst in mijn tuin. En nu zijn de blaadjes al weer gevallen. Dus opschieten, anders is het geen herfstnieuwsbrief meer ☺!

Mijn dagelijkse werk...

Onlangs heb ik een artikel geschreven over het **dagelijks werk** van een therapeut / counselor / coach (apart bestand bij deze mail), hier nog even op een rijtje met welke **methodieken / methodes / werkvormen** ik onder andere werk:

- Hypnotherapie
- Regressietherapie
- Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)
- Gestalt
- Gedragstherapie
- Rationeel-Emotieve Therapie (RET)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Transactionele Analyse
- Oplossingsgerichte-, Cognitieve- en Lichaamsgerichte psychotherapie
- Inner Child
- EMDR.

Je kunt dan denken aan gesprekken, imaginaties / visualisaties, tekeningen, spel, kaartjes, werken met het gevoel, dromen, het lijf, lichamelijke klachten, ontspanningsoefeningen / trance, beelden, e.d.

Heb je **vragen**, stel ze gerust?

Referenties...

Binnenkort kun je op **mijn website** verschillende **referenties** tegenkomen van mensen die iets hebben geschreven over hoe ze mijn werk in de praktijk **ervaren** of mij als persoon. Zodat je een beter beeld kunt krijgen wat het met mensen doet.

EMDR...

Is een relatief nieuwe therapievorm. EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Heel in het kort komt het er op neer dat je emoties en ratio met elkaar **in balans brengt** door middel van toontjes (via een koptelefoon) of het bewegen van je ogen terwijl je gelijktijdig praat over de gebeurtenissen met je cliënt.

Ik ben me hierin aan het verdiepen omdat ik getroffen ben door de **effectiviteit en snelheid** waarmee je de **emotionele lading** bij (grote of minder grote)trauma's of angsten aanzienlijk kunt verminderen.

Ik heb het zelf ook ondergaan om te voelen wat het doet (zodat ik dat met alles doe waar ik in de praktijk mee wil werken). Momenteel ben ik me aan het scholen hierin zodat ik het bij **Fonkel** ook kan gaan toepassen.

Workshop 'Effectief communiceren' door Noor van Gulik

Wat: Communiceren kun je leren! Bewust en onbewust, verbaal en non-verbaal, thuis of op het werk, je communiceert altijd! In deze workshop leer je bewust met communicatie om te gaan en krijg je praktische handvatten aangereikt om in verschillende situaties zelfverzekerder en effectiever gesprekken te voeren. Deze cursus is voor iedereen die zijn of haar communicatie wil verbeteren. Ook is er aandacht voor je persoonlijke leerdoelen.

Aan het einde van de cursus ken je een aantal basistheorieën en ben je in staat deze doelgericht in de praktijk toe te passen. We werken in groepjes van hooguit 6 personen.

Waar: Fonkel.

Wanneer: 2 dinsdagavonden 19 en 26 januari 2010 van 19.30-22.00 uur.

Wat kost het: € 40,- voor 2 avonden.

Workshop 'Kom in balans' door Noor van Gulik

Wat: Last van werkdruk, vragen binnen gezinsleven of op zoek naar innerlijke rust? Verlang je naar meer (zelf)vertrouwen, rust en voldoening in je leven? Heb je nu regelmatig het gevoel geleefd te worden? Voel je je belemmerd door onzekerheid of negatieve gedachten? Ons leven is continue in beweging. Hoe meer wij onszelf zijn, hoe flexibeler en vrijer wij zijn.

Deze cursus biedt je nieuwe inzichten en praktische oefeningen om meer jezelf te worden en om krachtig en ontspannen in het leven te staan.

In deze cursus ga je op zoek naar de balans. Allerlei levensvragen komen hierbij aan bod en je krijgt praktische tips om je leven meer in balans te brengen. We werken in groepjes van hooguit 6 personen.

Waar: Fonkel.

Wanneer: 2 maandagavonden 15 en 22 maart 2010 van 19.30-22.00 uur.

Wat kost het: € 40,- voor 2 avonden.

Workshop 'Werken met het Kernkwadrant' door Noor van Gulik

Wat: In deze workshop leer je hoe je meer balans in je leven kunt aanbrengen en hoe je een betere relatie krijgt met de mensen om je heen.

We maken hierbij gebruik van het Kernkwadrant dat door Daniel Ofman ontwikkeld is. Je leert de mechanismen ontrafelen die van jouw kwaliteiten valkuilen maken. En waar je allergieën liggen.

Daarnaast leer je je eigen uitdaging kennen. We werken in groepjes van hooguit 6 personen.

Waar: Fonkel.

Wanneer: 2 donderdagvonden 3 en 10 juni 2010 van 19.30-22.00 uur.

Wat kost het: € 40,- voor 2 avonden.

Massage

Wat: Stoelmassage door gediplomeerd masseur.

Waar: Fonkel.

Wanneer: Op diverse zaterdagavonden en op avonden, gemiddeld 1 x per maand, massages van 20-30 minuten, van te voren intekenen. Heb je interesse? Stuur een mail en ik stuur je de data. Mensen die zich al eerder lieten masseren, krijgen van mij automatisch een nieuwe mail over de data in het voorjaar 2010.

Wat kost het: € 15,- per keer.

Boek

Het boek '**Bijzonder Ondernemend - Spetterende successen**' door schrijfsters Erica Theloosen en Renate Diks, is nog steeds te koop. In dit boek komen ondernemers aan het woord die 'een eigenzinnige visie hebben, 'groot' durven denken en lef en doorzettingsvermogen hebben om van hun zaak een succes te maken. De verhalen zijn een inspiratiebron voor anderen'.

In dit boek is een hoofdstuk gewijd aan Fonkel!

Te bestellen via de site www.caatjespen.nl voor € 20,00.

Praktijk

Natuurlijk gaat het werk in de praktijk gewoon door. Weet jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Bijvoorbeeld iemand die hulp wil bij veranderingen of problemen in leven of het werk of bij ziekte of rouw. Of bij verlies (van een dierbare of van gezondheid of van baan, etc). Ook bij last van obstakels uit het verleden, misbruik, mishandeling. En onzekerheid, psychosomatische klachten (dat zijn lichamelijke klachten zonder lichamelijke oorzaak zoals hyperventilatie, prikkelbaar darmsyndroom, spanningshoofdpijn e.d.), stress, (dreigende) burn-out, somberheid, angst(en), bij relatieproblemen of voor mensen die keuzes willen maken in werk of privé. Dus eigenlijk bij alles waardoor je niet prettig kunt functioneren.

Wil je hem/haar dan eens wijzen op **Fonkel**?

Je kunt mensen aangeven dat ze van harte welkom zijn voor een **gratis kennismakingsgesprek!**

En de meeste mensen ontvangen een gedeeltelijke **vergoeding** van hun ziektenkostenverzekeraar.

Hartelijk dank!

Meer informatie of aanmelden? **Fonkel therapie en training**, Capucijnenstraat 34, 5074 PH, Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013-5333937.

Heel graag tot ziens! Noor van Gulik.

