

## NUCLEUS COACH INTROSPECTIE

### 'Ik ben gelukkiger en functioneer beter in mijn werk'

Nucleus Coaching is dé coachingsmethode voor wie snel, pijnloos en efficiënt te werk wil gaan. Om dat goed te kunnen doen is het belangrijk dat je zelf ervaringsdeskundige bent. Daarom vangen wij aan met Introspectie. Zo zijn we ervan verzekerd dat je als therapeut en coach niet onbewust getriggerd wordt door de thema's van jouw cliënten. Je bewaart daardoor jouw balans en herkent trauma's eerder. Je bent nu klaar om de Nucleus Methode ook zelf te leren toepassen.

### Wat levert deze opleidingsmodule op?

De voordelen voor jou als deelnemer:

1. Het inzichtelijk krijgen in het eigen functioneren
2. Het herkennen van de eigen valkuilen
3. Het doorbreken van negatieve patronen
4. Het verkrijgen van kennis van de hele opleiding in beknopte vorm
5. Het moeiteloos bereiken van doelen
6. Het effectiever communiceren in werk en privé
7. Het vergroten van de balans in werk en privé

### Terugval in oude patronen voorkomen

Hoe zou het voor je zijn wanneer jij de pijn van jouw cliënten duurzaam oplost? Misschien merk je als zorgverlener dat jouw cliënten terugvallen in oude patronen. De slaapproblemen, stressklachten en pijnklachten blijven terugkeren. Door Nucleus Coaching in te zetten naast de jou bekende coach en therapie methodes genereer je een langduriger resultaat waarbij terugval wordt voorkomen. Dit is een korte coachmethode waarmee je jezelf en jouw klanten meer in balans brengt. Je kunt hiermee nog meer resultaat bereiken bij jouw cliënt.

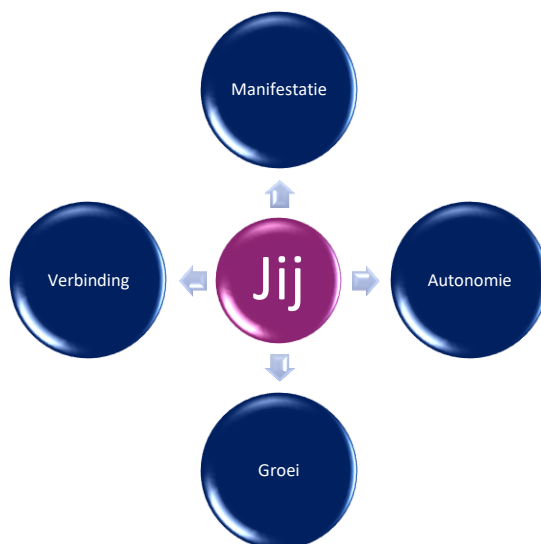
*'Ik vroeg mij af waarom ik eerst een Introspectie opleiding moest volgen voordat ik met de Nucleus Coach I opleiding mocht starten. Ik had toch geen psychische of fysieke klachten die mij blokkeerden?*

*Dat viel effe tegen (of mee...), in de eerste sessie bleek al snel dat ik zelf toch nog wel wat issues uit het verleden op te lossen had. Dat is belangrijk omdat je als Nucleus Coach natuurlijk niet je eigen issues wilt vermengen met die van je cliënten. Ik ben mij bewuster van het onderbewuste geworden door de oefeningen die we hebben gedaan. Daardoor begrijp ik beter mijn eigen reactie of de reactie van de ander op een situatie.*

*Ik voel mij (meer) ontspannen, blij en trots sinds ik zelf de mooie Nucleus Coach methode heb mogen ondergaan. Ik raak minder uitgeput tijdens mijn werk (lek minder energie) en kan zaken die ik niet kan beïnvloeden beter loslaten. Wonderlijk ook om te merken dat mijn cliënten- en vriendenkring is gegroeid sinds die tijd. Ik slaap beter, heb meer rust, word gewaardeerd en voel het (zelf)vertrouwen groeien.' – Deelnemster 2021, Therapeut*

## Hoe het brein werkt

Kennis van ons brein geeft meer begrip van onze gedachten, gevoelens en gedragingen. We doen nooit zomaar iets. Wanneer onze hersenen tijdens ons werk getriggerd raken door oude ervaringen is het soms lastig om onze gedachten, gedrag of gevoelens vanuit wilskracht bij te sturen. Met de Nucleus Coachmethode zoeken we de bron van ongewenste reactiepatronen op om vervolgens via een andere breinroute vanzelf (zonder te forceren) nieuwe reactiepatronen te laten ontstaan. Hierdoor worden we authentieker en gaan meer vanuit het ware potentieel leven.



*Na Nucleus Coaching*

## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Inschrijven

De kosten bedragen 2590 euro inclusief BTW voor een half jaar begeleiding. Dit is inclusief studiemateriaal en een uitgebreide lunch tijdens de trainingdagen.

### Waar

Korensingel 7, 7041 JH 's-Heerenberg. De opleiding kan in overleg ook op een andere locatie worden gegeven.

### Lestijden

Inloop: vanaf 9.40 uur

Aanvang lesdag: 10 uur

Einde lesdag: 17 uur

### Nucleus Coach & Trainer

Ing. Helma Koorevaar heeft deze Nucleus Coach Methode sinds 2009 mede ontwikkeld en verder verfijnd. Hierdoor is deze methode in veel beroepen toepasbaar gebleken, zoals in de gezondheidszorg en management, of bruikbaar als aanvulling op bestaande coach- en therapie methodes.

## Wanneer

De trainingsdagen worden afgestemd op de deelnemers in de groep. De data zijn te vinden op de website [nucleuscoaching.nl](http://nucleuscoaching.nl) en halverwege 2022 op de website [nucleus-opleidingen.nl](http://nucleus-opleidingen.nl). De persoonlijke sessies worden in overleg met jou gepland.

<b>INHOUD INTROSPECTIE</b>
Persoonlijke ontwikkeling
<i>Wat zit erin?</i>
<b>Dag 1</b> Het brein en de communicatie Persoonlijke doelstellingen bepalen Geluksindicatoren bepalen Circle of Influence Krachtiger zijn Epigenetica
<b>Dag 2</b> Oude patronen loslaten Invloed van stress op de hersenen Benutten van verschillende hersenhelften Plasticiteit en het vermogen tot aanpassen
<b>Dag 3</b> Blauwdruk en de invloed op jouw leven The story of your life Fysieke en mentale verbetering Van stemming tot emotie (emotieschaal) De beste versie van jezelf
<i>Extra</i>
4 Nucleus Coaching sessies  2 wekelijks Q & A
<i>Bonus</i>
Self-assessment plan voor de toekomst

*De opleidingsmodule is onder de naam 'Nucleus Coach Introspectie' geaccrediteerd bij de KTNO. Deze opleidingsmodule is tevens een voortraject om zelf coach in deze methode te worden.*