

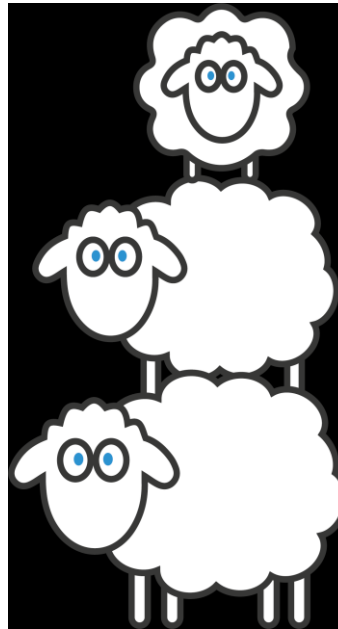
Kiezen voor Schaepkens

Wanneer u voor ons kiest, betekent dit:

- ✓ Oprechte aandacht voor u en uw vraag
- ✓ Binnen 5 dagen een intake
- ✓ Een holistische aanpak: lichaam en geest
- ✓ Begeleiding door ervaren psychologen die o.a. opgeleid zijn in cognitieve-gedragstherapie, schematherapie, EMDR en bedrijfskunde
- ✓ Werken op basis van wetenschappelijke inzichten
- ✓ Een nauwe samenwerking met de andere deskundigen

Leiderschap

Leiders die werken vanuit een outputgerichte visie, investeren in teamsamenwerking, een open houding weten te creëren, oog hebben voor groepsprocessen bij het nemen van besluiten, (sociale) innovatie stimuleren en duidelijke kaders & spelregels hanteren, maken in de praktijk het verschil.



Contact opnemen

Bedrijfsnaam: Schaepkens

Adres: Prins Hendriklaan 25,
5707 CJ Helmond

Telefoon: +31 (0)6 10 891 899

Website: www.schaepkens.com

E-mail: leon.schaepkens@schaepkens.com

Volg ons ook op:



SCHEMACOACHING

**Dieper inzicht in uzelf en
vervangen belemmerende
patronen**



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Schemacoaching

Iedereen heeft een bepaalde manier waarop hij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige negatieve patronen van voelen, denken en handelen is er sprake van een gevoelige snaar (een schema). Het schema "meedogenloze normen" kan bijvoorbeeld leiden tot het idee dat het altijd beter moet. Hierdoor ontstaat perfectionisme, onvrede over de eigen prestaties, faalangst, schuldgevoelens en/of een kritische houding jegens anderen. Wanneer een of meer schema's 'getriggerd' (opgeroepen) worden, kan iemand in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terecht komen. Een modus kenmerkt zich door bepaalde (intense) emoties en gedrag. Het schema "minderwaardig" kan "de inschikkende modus" losmaken. Een persoon onderdrukt dan zijn emoties en hoopt op goedkeuring van anderen. Veel schema's en modi zijn in de jeugd ontwikkeld doordat een of meerdere van de zes basisbehoeften onvoldoende ingevuld is. Bij toenemende stress en druk kan dit de effectiviteit van leiderschap schaden.

Onze aanpak

Onze trajecten starten altijd met een uitvoerige intake om zo een goed beeld te krijgen van uw vraag, uw persoonlijkheid en de omgeving waarin u functioneert. Daarna volgt een zelfanalyse om zo uw (geblokkeerde) talenten en belemmerende gedragspatronen in beeld te brengen. Dit wordt nader uitgewerkt in een casusconcept. Daarna volgt een programma op maat gericht op het realiseren van uw coachingsdoel. Een coachingsdoel kan bijvoorbeeld gaan over gedragsverandering, verandering van uw leiderschapsstijl, het vorm geven aan een organisatieverandering, het bouwen van een team, omgang met belangrijke stakeholders, het inrichten van besluitvormingsprocessen, omgaan met stress, het hanteren van conflicten, integriteit of een combinatie van deze zaken.



Schemacoaching is gericht op gedrag, gedachten en gevoelens en werkt o.a. met de volgende technieken: positief logboek, uitdagen van gedrag, experimenteren met ander gedrag, imaginatie in het heden & verleden, rollenspel en de meerstoelentechniek.

Basisbehoeften en schema's

In schemacoaching werkt de coach met zijn cliënt nauw samen om belemmerende patronen (schema's en modi) te erkennen, ermee aan de slag te gaan om ze uiteindelijk te vervangen door volwassen, talentvol gedrag. Vaak is het voor cliënten al een eyeopener om deze patronen te herkennen.

Ieder mens heeft behoefte aan de volgende zes basisbehoeften.

- ✓ Het ervaren van een veilige hechting
- ✓ Verbondenheid met anderen ervaren
- ✓ Zelfwaardering krijgen
- ✓ Het krijgen en behouden van autonomie
- ✓ De mogelijkheid tot spontaniteit
- ✓ Het hanteren van realistische grenzen en jezelf kunnen beheersen

Aan deze basisbehoeften zijn in totaal 18 schema's te koppelen. U kunt daarbij denken aan de schema's: de angst om verlaten te worden, emotionele verwaarlozing, gevoelens van minderwaardigheid, het gevoel mislukt te zijn, je afhankelijk voelen van anderen, zelfopoffering, goedkeuring en erkenning zoeken, emotionele geremdheid, meedogenloze normen hanteren, pessimisme en gebrek aan zelfcontrole.