



Yvette de Koster  
Sowetostraat 25  
2033 CX Haarlem

Voor meer informatie of het  
maken van een afspraak:

Telefoon: 023 - 844 3130  
Email: [info@praktijkjaro.nl](mailto:info@praktijkjaro.nl)

Of gebruik het contactformulier op:  
[www.praktijkjaro.nl](http://www.praktijkjaro.nl)



## Praktijk voor coaching en counseling

Ben je op zoek naar de oplossing van een probleem?  
Zoek je juist spirituele ontwikkeling, meer inzicht of herstel?  
Wil je ontspanning in je lichaam voelen i.p.v. de stress van alledag?  
Wil je meer balans in je leven?  
Ik kan je dit en meer nog bieden in mijn praktijk.

Wil je na het lezen van deze folder meer informatie?  
Dan nodig ik je uit om eens rond te kijken op mijn website. Daar  
vind je een uitgebreide uitleg over de behandelmogelijkheden bij

[www.praktijkjaro.nl](http://www.praktijkjaro.nl)

## Coaching of counseling, wat is het verschil?

Coaching en counseling zijn twee begeleidingsvormen die deels dezelfde insteek hebben. De cliënt ervaart een probleem in het leven en vraagt daar hulp bij. De cliënt wordt gestimuleerd zijn problemen zelf aan te pakken en is zelf verantwoordelijk voor zijn proces. Doel is veranderingen te bewerkstelligen voor de lange termijn. De cliënt wordt geholpen zijn doelen te definiëren om zijn persoonlijke groei te bevorderen.

Coaching is een kortdurend, doelgericht traject. Er wordt gefocust op het hier en nu en de toekomst. Er wordt gewerkt aan doelen die de cliënt aan geeft. De cliënt wordt gestimuleerd tot actie. Terugkijken in het leven gebeurt alleen als het proces in het hier en nu door het verleden belemmerd wordt. Dan kunnen we, in overleg, overstappen naar counselingssessies.

Bij counselen kunnen er onopgeloste (vaak diepgewortelde) problemen, ervaringen en blokkades behandeld worden, zodat deze geen invloed meer hebben op het dagelijks leven. De cliënt heeft vaak het gevoel te maken te hebben met onverwerkt trauma of emotionele problemen uit het verleden. Regelmatig hebben deze problemen ook een fysieke uitingsvorm, zoals buik-/darmklachten, slaapproblemen, hoofdpijn, e.d. Mijn vorm van counselen is spiritueeltherapie waarbij ik diverse methodes inzet om de cliënt te begeleiden.

## Intake

Onze samenwerking begint met een intakegesprek waarin we elkaar leren kennen en kijken welk vervolg het beste bij je past. Elke vorm van begeleiding wordt voorafgegaan door een intakegesprek welke in tijd kan variëren.

## Coaching

Een coachingstraject begint met een startgesprek waarin vastgesteld wordt wat de vraag of het probleem is. We bespreken je verwachtingen en welk doel je jezelf gaat stellen. Aan bod komen ook de planning van de sessies en welke methodieken er mogelijk ingezet gaan worden.

Een sessie duurt gemiddeld anderhalf uur en er worden circa 5 tot 10 sessies afgesproken. Aan het begin van elk coachinggesprek wordt gekeken hoe ver je in je proces bent. Na iedere sessie krijg je een opdracht mee om tussentijds aan te werken. Deze opdracht wordt tijdens de volgende sessie besproken.

Na enkele sessies kun je verder weer zelf aan je doelen werken. De laatste sessie evalueren we of je je doel hebt behaald en hoe je zonder de coaching verder kunt. Als het nodig is kunnen we sessies toevoegen. De coaching eindigt als jij je doel hebt behaald.

Tijdens het coachingtraject maak ik gebruik van meerdere methodieken, zoals NLP en werken met kernkwaliteiten en kernkwadranten. Daarnaast zijn er vele andere coachingstechnieken die ik in de sessies gebruik.

## Counseling - spiritueeltherapie

“Levensblijheid ontstaat uit de vreugdevolle ontmoeting met jezelf”

Ieder mens blijft ontwikkelen, zijn leven lang. Counseling kan je op weg helpen en je inzicht geven in wie je bent en wat je wilt in het leven. Mijn manier van counselen is spiritueeltherapie.

Spiritueel therapie is een psychotherapeutische en energetische behandelwijze, waarbij persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van de levenskwaliteit centraal staat. Een spiritueeltherapeut helpt je om de verantwoording te nemen voor je eigen leven en belemmeringen die je ervaart aan te pakken. Je werkt aan jouw doelen in je leven. Je geeft je leven nieuwe zin.

Spiritueeltherapie geeft je de kans gebruik te maken van je niet ontdekte, vaak onbewuste mogelijkheden.

Een spiritueeltherapeut heeft een luisterend oor, doorziet het levensproces van de cliënt en helpt deze zijn eigen oplossingen te zoeken.

Spiritueeltherapie helpt je puzzelstukjes uit je verleden op zijn plaats te laten vallen en oud verdriet een plekje te geven.

Er zijn diverse therapiemethodes die gebruikt worden tijdens de spiritueeltherapie om antwoorden te vinden op je vragen en zo je leven weer vreugdevol te ervaren.

## Tarieven

De kosten van zowel een intakegesprek als een coaching- of counselingssessie bedraagt €45,00 per uur. Een sessie duurt gemiddeld anderhalf uur.

Wil je langskomen voor een kort informatief gesprek waarin we kennis met elkaar kunnen maken, dan ben je van harte welkom. Hier zijn geen kosten aan verbonden.