



*Als je altijd  
doet wat je  
altijd deed,  
zal je altijd  
krijgen wat je  
altijd kreeg*

Iedereen komt wel eens obstakels tegen die je niet zo één-twee-drie kan opruimen. En als je erover nadenkt kom je tot de conclusie dat het steeds dezelfde obstakels zijn die je in de weg zitten.

*Als kunnen en willen niet met elkaar in de pas lopen*

In dat geval kan je je laten begeleiden door een coach. Deze kan je helpen belemmeringen weg te nemen en zo de weg vrij te maken voor een andere kijk en een andere beleving.

Heb je last van emoties zoals piekeren, angsten, stress, perfectionisme, controledrang of een gevoel van doelloosheid?

Wil je anders omgaan met kritiek, met andere mensen of met

*Ik weet wel wat, maar ik weet niet hoe*

conflicten of wil je jezelf beter profileren en doelen stellen?

Als je niet weet hoe je dat moet aanpakken kan coachen voor jou een belangrijke stap in de goede richting zijn.

## Coachen volgens CaCoach

Coachen is een vorm van persoonlijke begeleiding, waarbij de coach je ondersteunt bij het aanboren en benutten van jouw talenten en capaciteiten, om zo de door jou gekozen doelen te behalen.

Essentieel is dat de coach niet met oplossingen komt, maar dat je zelf op zoek gaat naar de mogelijkheden die je in jezelf meedraagt. Hiermee neem je de oplossing voor jouw vraagstuk en de verantwoordelijkheid om hiermee iets te doen in eigen hand.

*Een coach  
helpt mensen  
beter  
functioneren*

Door deze mogelijkheden te benutten bereik je structurele veranderingen die nodig zijn om je doelen te bereiken.

Met behulp van coaching kan je gebeurtenissen en ervaringen herwaarderen, waardoor de emotionele lading ervan verandert. Je zet de gebeurtenissen als het ware in een ander daglicht, waardoor ruimte ontstaat om anders om te gaan met voor jou moeilijke situaties.

## Wat levert het je op

Coachen levert je op dat je anders kan gaan kijken naar je verleden, je heden en je toekomst. Je zult beter in staat zijn om je

*Als dat wat je  
doet niet werkt,  
doe dan eens wat  
anders*

ervaringen uit het verleden en de bijbehorende emotionele lading ten goede te laten komen aan wat er nu gebeurt en in de

toekomst nog staat te gebeuren.

## NLP

Een van de technieken die wij bij CaCoach gebruiken is NLP.

NLP is een krachtige techniek om gewenste doelen te behalen en ervaringen en gedrag te veranderen. NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren.

NLP houdt zich

bezig met de manier waarop mensen

gebeurtenissen ervaren, hoe

deze ervaringen van invloed zijn op je gedrag, op wat je denkt en voelt, op je overtuigingen en uiteindelijk op je identiteit.

*Om anders naar  
jezelf te kijken heb je  
nieuwe ogen nodig*

## Wat doet CaCoach

Je kan bij ons terecht voor coaching, workshops en opleidingen.

Ga voor nadere informatie naar [www.cacoach.nl](http://www.cacoach.nl).

### Opleidingen

Naast coaching geven wij ook opleidingen. Een van de opleidingen is de NLP Practitioner.

Deze opleiding is bijzonder geschikt voor mensen die zich persoonlijk willen ontwikkelen, bewust willen worden van zichzelf, doelen willen bereiken, effectief willen communiceren en balans zoeken tussen denken, doen en voelen.

Onze opleidingen worden gegeven in groepen van maximaal tien deelnemers. Hierdoor krijgt iedereen de aandacht die nodig is.



## Contact

Bekijk onze website op [www.cacoach.nl](http://www.cacoach.nl)  
of stuur een e-mail naar [info@cacoach.nl](mailto:info@cacoach.nl)



*Op weg naar morgen kan je  
vandaag de eerste stap al nemen*

## De coaches



Ingrid Nelson  
06 - 48277361

Henk Karel  
06 - 18391665

