

Jeroen Boot



Uit ervaring weet ik wat het is om fundamentele (levens)vragen te stellen en dromen waar te maken. Ik gooide twee keer het roer om. Ik ben van 1958. Na een technische opleiding koos ik voor een avontuurlijke ontdekkingsreis op het gebied van persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Ik had een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, gaf trainingen en was medeorganisator en begeleider van wildernisretraites (*Vision Quest*). Daar ontdekte ik de natuur als coach.

In 1987, verruilde ik mijn praktijk voor een loopbaan in de software-industrie. In de jaren die volgden vervulde ik verschillende functies, waaronder die van coördinator van interne coaches. Nu adviseur ik bedrijven bij organisatieverbetering op ICT-gebied. Vanuit mijn wens om daarnaast opnieuw natuurbeleving te combineren met het begeleiden van mensen startte ik in september 2002 de praktijk voor coaching.

Mijn specialiteit is persoonlijke ontwikkeling. Tegelijk ben ik niet vies van 'harde' techniek en weet ik de weg in de zakelijke dienstverlening. In mijn stijl combineer ik betrokkenheid met nuchterheid. Ik ben sterk intuïtief ingesteld en heb gevoel voor humor. Mijn aanpak is pragmatisch en speels. Daarbij staan integriteit, oorspronkelijkheid en inspiratie centraal.

Mijn motto is dat we door zelfonderzoek inzicht kunnen verwerven in de keuzes die we in ons leven maken. Aldus kunnen we onze vrijheid vergroten.



Jeroen Boot, praktijk voor coaching

Kloosterstraat 83
6562 AV Groesbeek

024 – 39 77 809
06 - 43 17 02 37

www.JeroenBoot.nl
info@Jeroen.Boot.nl

Jeroen Boot

praktijk voor coaching

coaching en counselling
in de natuur

oorspronkelijkheid en inspiratie
bij verandering en creatie



Een persoonlijk coach

Heb je een bepaalde wens of vraag en wil je daar steun bij, dan kun je een coach inschakelen. Die loopt een eindje met je op, helpt je meer diepgang te vinden en stappen te zetten, zodat het niet bij dromen hoeft te blijven.

Een coach is een persoonlijk begeleider. Iemand die je helpt onderzoeken hoe jij je doel kunt bereiken. Het is iemand waarbij je je verhaal kwijt kunt en die met je meedenkt. Doorvraagt. Je een spiegel voorhoudt. Die jou helpt onderzoeken wat je beweegt. Of wat in de weg zit. Een coach kan een praatpaal, klankbord en gids zijn.

Counseling

Bij counselen gaat het vooral om inzicht in je situatie en eventueel verwerking van een lastige of pijnlijke gebeurtenis. Je onderzoekt waar je staat, doorleeft je gevoelens, maakt ruimte, zodat je weer verder kunt.

In de natuur

Coachen of counselen is niet gebonden aan een bepaalde plek. Het kan overal. Dus ook buiten, in de natuur. Sterker nog, lichaamsbeweging, buitenlucht en natuurschoon verhogen doorgaans de effectiviteit! De combinatie van denken, voelen en bewegen kan bevrijdend en integrerend werken. Je kunt al wandelend je gedachten de vrije loop laten. Stil staan wanneer dat uitkomt, letterlijk een andere richting inslaan of even zonder woorden gewoon een eindje gaan.

Onderweg kunnen we ons laten inspireren door wat er op ons pad komt. Een onverwacht kruispunt, een openbrekend wolkendek of de weidsheid van een open vlakte kan zo betekenis krijgen in jouw verhaal. We leggen aldus verbinding tussen binnen en buiten, weven als het ware het landschap door onze reis.

Collegiale coaching in organisaties

Coaches geven medewerkers die persoonlijke aandacht die hen helpt zich te ontwikkelen. Ben jij van mening dat jouw organisatie gebaat is bij gemotiveerde medewerkers die weten wat ze willen? Collegiale coaching - het coachen voor en door medewerkers - kan daarbij helpen. Het kan dienen als aanvulling op het bestaande personeelsbeleid en helpt medewerkers zich bewust te worden van hun potentieel en actief aan de ontplooiing ervan te werken. Neem contact op voor vrijblijvend advies.

Waarvoor kun je me inschakelen?

Zoals je een gids inhuurt op een belangrijke expeditie en zoals bijvoorbeeld musici en sporters zich laten coachen tot topprestaties, zo kun je een coach inschakelen bij jouw persoonlijke ontdekkingsreis of project. Dat kan gaan om het realiseren van een wens, het aanleren van vaardigheden, het oplossen van een probleem, etc. Bijvoorbeeld:

- Je staat voor een uitdagend project en zoekt daarvoor een klankbord.
- Je wilt overzicht krijgen, afstand nemen, dingen op een rijtje zetten.
- Je wilt een conflict of een lastige situatie (anders) leren hanteren.
- Je ervaart onrust, stress of spanningen en je wilt daar iets aan doen.
- Je twijfelt over de zin van je leven of aan dingen die je overkomen.
- Je zou best eens iets heel anders willen doen.

Hoe lang duurt een coachingstraject?

Een enkel gesprek kan genoeg zijn om te ervaren of het klikt en om een opening te vinden in een lastige situatie. Voor een doorbraak volstaan doorgaans twee tot vijf gesprekken. Wens je een tijdje regelmatig contact, bijvoorbeeld omdat je een klankbord wilt, dan kan dat ook. Aantal en frequentie van de gesprekken bepalen we in overleg.

Hoe gaan we te werk?

Dat hangt sterk af van wat jij wilt bereiken. Een conflict op je werk pak je bijvoorbeeld anders aan dan het helder krijgen van je hartenwens. Ik denk met je mee en stel vragen die je aan het denken, aan het voelen en aan het werk zetten. Daarbij geldt:

- Ik help jou jezelf te helpen
- Jij bepaalt de richting en het tempo
- Jij bent de eigenaar van de vraag, het probleem en de oplossing

