

# Counsellingspreekuur [nueroverpraten.nl](http://nueroverpraten.nl)

Karola Asche | Choices & Changes

**Wat is counselling?** Counselling is: u manager laten worden van uw eigen probleem! Cliënten die zich bij mij melden, hebben meestal een probleem op het werk of privé waar ze niet of moeilijk mee om kunnen gaan. Om er wel of beter mee om te kunnen gaan dient er iets te veranderen. Dat kan een gedragsverandering betekenen, het kan een andere benadering van de situatie inhouden of het kan zelfs betekenen dat er voor een heel andere richting gekozen moet worden. In ieder geval dient er iets te veranderen en een keuze gemaakt te worden.

**Wat levert het u op?** Uw probleem wordt voor u hanteerbaar en daardoor groeit uw **zelfstandigheid**, uw **zelfvertrouwen** en **zelfredzaamheid**. U kunt met **hernieuwde inspiratie en energie** uw werk en uw leven weer oppakken!

**Wat mag u verwachten?** Door u te helpen op een **gestructureerde wijze** uw verhaal te vertellen bied ik u de gelegenheid uw probleem nader te onderzoeken, met de mogelijkheid eenvoudiger te begrijpen wat er gebeurt in uw lichaam en geest en **praktische oplossingen** te bedenken. Ik behandel niet de klacht maar de mens. Als individu staat u centraal en u bepaalt zelf welke keuzes het beste bij u en uw probleem passen. In mijn begeleiding help ik u voldoende inzicht te krijgen om dit te kunnen doen. Alle counsellingsgesprekken zijn ten alle tijde vertrouwelijk en vinden plaats op een locatie naar uw keuze. Counsellors hebben een **geheimhoudingsplicht** naar derden, dus ook naar uw werkgever en collega's.

**Voor wie?** Iedereen die op zijn werk of privé om de een of andere reden vast loopt, daarvan hinder ondervindt en hierin verandering wil aanbrengen. De oorzaak van een probleem kan op het werk zelf zijn of op een ander gebied, bijvoorbeeld privé.

**Waar en wanneer?** Afspraken worden in onderling overleg gemaakt, zodat de tijd en de locatie past bij uw wensen.

**Hoe aanmelden?** Voor het maken van een afspraak belt u rechtstreeks met mij via mijn mobiele telefoon: **06 513 15 669**. Indien ik niet opneem spreek dan uw naam en telefoonnummer in, dan bel ik u zo snel mogelijk terug.

**Uw investering** De kosten voor een consult kunt u betalen van uw PB of via een regeling met uw werkgever. Als u de begeleiding via uw PB bekostigt is de hoogte van het tarief afhankelijk van uw inkomen. Op mijn website kunt u hierover meer informatie vinden. Zie [www.choicesandchanges.nl](http://www.choicesandchanges.nl) onder de link 'Voor LUMC en Erasmus MC' onder aan de homepage.

## Een greep uit de reacties van cliënten

*... In mijn werk was ik door organisatorische veranderingen in een moeilijke situatie geland, waardoor ik mijn werk niet meer naar mijn eigen inzichten kon uitvoeren. Mijn motivatie daalde en het plezier in mijn vak leek te verdwijnen. Ik was werkelijk op een soort dood punt beland. Door de ondersteuning van Karola Asche van Choices & Changes heb ik het verband kunnen leggen tussen de uiterlijke omstandigheden en mijn innerlijke drijfveren en heb ik nu de weg gevonden die mij opnieuw energie en motivatie geeft.*

*... Ik had problemen om bij bepaalde sociale situaties op mijn werk, vooral in groepen van mensen die ik niet zo goed ken, mijn mond open te doen en mee te praten. Ik voelde mij zeer onzeker vooral over wat andere mensen van mij zouden denken. Aanvankelijk stond ik zeer gereserveerd tegenover het hele coaching/counseling gebeuren, het leek me erg vaag maar een goede vriendin van mij was erg enthousiast dus ik heb het toch geprobeerd. Zo ben ik bij Karola Asche terecht gekomen. In een beperkt aantal coaching sessies heeft Karola mij helpen inzien wat mijn probleem was en handvatten aangereikt om hier zelf iets aan te veranderen. Dit heeft mijn zelfvertrouwen versterkt en al direct verrassend positief resultaat gehad in diverse - voorheen voor mij ongemakkelijke - situaties.*

*... De manier van begeleiden van Karola vind ik erg waardevol, omdat zij de juiste vragen stelt, waardoor ik zelf de antwoorden vind. Ze stuurt niet een richting uit, maar ondersteunt mij om zelf tot de kern te komen van iets. Dat vind ik erg prettig en daardoor krijg ik inzicht, kracht en energie hoe met dingen om te gaan, zodat het voor mij goed voelt!*

