

Infoblad: Bedrijfscounselling

Wat is counselling?

Counselling is een vorm van gesprekstherapie, waarbij de gelegenheid geboden wordt met iemand te praten zonder oordeel, zonder kritiek, en in vertrouwelijkheid. Het wordt ook wel een vorm van psychosociale begeleiding genoemd. Hierbij zijn gelijkwaardigheid en vertrouwen erg belangrijk.

Door ondersteuning en begeleiding in werk of privé gerelateerde probleemsituaties leer je deze beter te hanteren. Je krijgt nieuw inzicht in je bestaande problemen en ontdekt andere perspectieven en mogelijkheden.

Waarom counselling?

Voor counselling kiezen betekent niet dat er iets mis is met je. Maar juist dat je hebt besloten om nieuwe manieren te ontdekken om met situaties in je leven om te gaan of omdat je weet dat je je grens hebt bereikt en behoefte hebt aan steun in een moeilijke periode in je leven.

Het biedt je een veilige plek om datgene wat in je hoofd en je hart omgaat, te verwoorden en hierdoor meer inzicht in en grip te verkrijgen op je gedachten en gevoelens.

Counselling is een persoonlijk proces en wordt door iedereen anders ervaren. Het vereist ook bij iedereen een andere aanpak van de counsellor en het is goed om van tijd tot tijd bij je counsellor aan te geven wat je op dat moment nodig hebt.

Wanneer counselling?

Mensen komen bij een counsellor voor uiteenlopende redenen.

Voor een werkgever is counselling o.a. effectief bij het voorkomen van uitval door ziekte, gebrek aan motivatie, burn-out of andere werkgerelateerde en psychosociale problemen. Maar ook problemen die te maken hebben met de aard van het werk of aanpassingsproblemen bij aanvang van een nieuwe functie, veranderingen binnen de organisatie, outplacement of communicatieproblemen die leiden tot conflicten of ineffectiviteit.

De oorzaak van de problematiek hoeft niet perse volledig in de werksfeer te liggen. Privé gerelateerde problemen kunnen ook een grote invloed hebben op de werkprestaties en het gevoel van welbevinden.

Het kan zijn dat je persoonlijke problemen te groot worden om ze alleen aan te kunnen. Of je zit niet lekker in je vel en wilt er over praten. Misschien wil je nieuwe mogelijkheden ontdekken of een nieuwe weg in slaan. Meer uit het leven halen, jezelf gelukkiger voelen, meer zelfvertrouwen krijgen of je relaties verbeteren.

Neem contact met mij op voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek via 06-414 373 42 of info@ellenboere.nl