



Mentaal & Fysiek Mentaal *met Jolanda*

De laatste tijd is er in de media veel discussie over de grote groei van het aantal coaches. Dit houdt mij wel bezig, want ik ben nog niet zo lang geleden met het coachen gestart naast de yogalessen die ik al ruim 6 jaar verzorg.

Voor mij is het altijd belangrijk om te handelen vanuit kennis en ervaring.

Daarom ben ik ook al jaren met meerdere opleidingen bezig en heb ik hier beschreven welke opleidingen ik gevolgd heb.

Coachopleiding

Zo heb ik de driejarige HBO-coachopleiding tot Vitaliteitscoach gevolgd bij Sonnevelt opleidingen (zie www.sonneveltopleidingen.nl). Bij deze opleiding heb ik de modules Stresscounselor, Trainer Hormoonfactor en Mental Coach gevolgd. Deze opleiding is SNRO geaccrediteerd en heeft het NRTO- en CRKBO-keurmerk.

Psychosociale en Medische Basiskennis

Daarnaast is het belangrijk om de grenzen van mijn expertise te kennen en te herkennen wanneer ik beter iemand kan doorverwijzen naar een psycholoog en/of huisarts. Daarom heb ik de cursus Psychosociale Basiskennis gevolgd bij Con Amore (zie www.conamore.com). Ter aanvulling ben ik nu ook de cursus Medische Basiskennis aan het volgen. Ook de opleidingen bij Con Amore zijn geaccrediteerd (CPION, SNRO).

NOBCO

Naast opleidingen is het natuurlijk ook belangrijk om te blijven bijscholen en om je professioneel te verbreden. Daarom ben ik aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches: de NOBCO. De NOBCO is hét aanspreekpunt voor en over coaching in Nederland. Voor mij is dit ook een teken van kwaliteit. Door mij aan te sluiten bij de NOBCO onderschrijf ik ook de Internationale Ethische Code (IEC). De IEC biedt richtlijnen voor een professionele, transparante en uniforme werkwijze voor coaches. In de IEC is opgenomen hoe je als beroepscoach omgaat met thema's als integriteit, professioneel en excellent handelen, contractering, (eigen) verantwoordelijkheid en vertrouwelijkheid.

Yoga

Bij de coaching is het mogelijk dat ik oefeningen vanuit de yoga toepas. Zoals ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Wat betreft de yoga heb ik een ruime ervaring en een lange lijst met opleidingen gevolgd. Mijn opleidingen heb ik gevolgd bij Flim Reydon, Anat Geiger & Marcel van de Vis Heil, Sylvia Mullaart-Bonn, Sarah Powers, Dr. Ganesh Mohan en Dr. Günter Niessen. Daarnaast meerdere bijscholingen en kortere opleidingen. Voor de yoga ben ik aangesloten bij Yoga Alliance (zie www.yogaalliance.org).