



# Minder stress door haptocoaching

Als je stress wilt verminderen, makkelijker grenzen wilt leren aangeven of meer bewust wilt leven, kun je kiezen voor haptocoaching. Dit is een combinatie van coaching met haptonomie. Je ervaart door de behandeling en het gesprek wat je lichaam vertelt over hoe je in het leven staat. Haptocoaching kan zo een grote bijdrage leveren aan terugdringing van het ziekteverzuim.

HOLLANDSWERK biedt in samenwerking met haptocoach Jan Wessels extra hulp aan voor medewerkers die, bijvoorbeeld omdat ze stress ervaren of lichamelijke klachten hebben zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak, behoefte hebben aan extra coaching of haptonomie.

## Luisteren

In de haptonomie luisteren we naar wat het lichaam ons vertelt. Het kan zijn dat iemand veel spanning in de nek ervaart. Als het puur om een lichamelijke oorzaak gaat, vraagt hij een fysiotherapeut of andere hulpverlener om advies. Er is echter niet altijd een lichamelijke reden voor een gespannen houding. Het is mogelijk dat iemand veel heeft meegemaakt en dat hij die ervaring heeft opgeslagen in zijn lichaam. Bij een behandeling door een haptoloog vertelt het lichaam wat de eigenlijke bron van de klachten is.

## Behandelvormen

In de haptonomie zijn verschillende behandelvormen mogelijk. Er zijn gesprekken, maar ook oefeningen om in balans te komen of ruimte te ervaren. Ook kan de behandeltafel gebruikt worden om helderheid te krijgen in wat het lichaam vertelt.

## Situaties

Haptocoaching kan in een groot aantal situaties zinvol zijn:

- Bij de wens om assertiever te kunnen optreden
- Bij lichamelijke klachten zonder aanwijsbare oorzaak
- Bij het gevoel niet goed in uw vel te zitten
- Bij het ervaren van remmingen in intimiteit
- Bij problemen als gevolg van onverwerkte situaties

## Informatie

Wanneer u belangstelling heeft voor de mogelijkheden die HOLLANDSWERK in samenwerking met haptocoach Jan Wessels uw organisatie kan bieden, dan kunt u informatie krijgen bij:

De heer J. Wessels, 0524 - 52 35 48 / 06 27 09 28 31 of bij

HOLLANDSWERK - De heer R. Steunenbergh, 0599 - 85 05 87 / 06 22 19 81 24.