



Dit is Herman Veltmaat!

Met hart en ziel werk ik al 29 jaar met en voor mensen, eerst als leerkracht, later als intern begeleider en directeur in het basisonderwijs. In het werken met kinderen werd ik mij bewust van de grote invloed van de innerlijke denkwereld en

de soms in de weg zittende gedachtepatronen bij jonge mensen en kinderen.

De gemoedstoestand bepaalt in sterke mate hoe een kind zich voelt en ook wat het uitstraalt. Zo werkt het, niet alleen bij kinderen, maar ook bij volwassenen. De innerlijke gedachten en overtuigingen bepalen op welke wijze jij jezelf opstelt in het contact met anderen. Hoe jij denkt over jezelf, kleurt je hele leven.

Het is mijn passie om mensen te begeleiden en te helpen bij hun proces van bewustwording en groei. Bewust worden wat er ten diepste bij hen speelt, wat hen belemmert om vrij en onbevangen te kunnen leven. Pas daarna kun je groeien tot de mens die je ten diepste bent.

Om mij helemaal te kunnen richten op de hulpverlening aan mensen heb ik in 2006 het onderwijs verlaten. Ik werk met E.F.T. (Emotional Freedom Technique) en maak gebruik van de bio-tensor. Ik ben gecertificeerd Talentencoach en werk met het Talentenspel. Ik ben aangesloten bij de V.T.C. (Vereniging voor Talenten Coaches).

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

- * Talentencoaching
m.b.v. het talentenspel
- * Coaching
- * Therapie

Praktijk voor begeleiding
van kinderen, jongeren
en volwassenen.

Ook voor de begelei-
ding van kinderen met
A.D.H.D., slaapstoornis-
sen, angstfobieën en
concentratiestoornissen.

Op mijn website
www.hermanveltmaat.nl
vindt u heldere en
duidelijke informatie.



De valkuil van perfectionisme

Aan alle professionals binnen het onderwijsveld

Als het onderwijs je te veel wordt



Werken in het onderwijs is werken met mensen. Het is werken met het meest kwetsbare deel van de menselijke gemeenschap, nl. kinderen. Daarom is het ook dat werken in het onderwijs zoveel voldoening kan geven. Je helpt kinderen bouwen aan zichzelf en aan hun toekomst. Is er mooier en dankbaarder werk denkbaar?

Mensen in het onderwijs staan bekend om hun arbeidsethos en hun bevologenheid. Tegelijk echter loert er gevaar om de hoek, nl. dat je door je bevologenheid jezelf verliest. Je werkt hard, je wilt het goed doen, je wilt het misschien wel perfect doen en dan, dan is er een moment dat het niet meer gaat. Dan heb je het

gevoel dat het werk je over de schoenen loopt. Dat kun je wel een tijdje volhouden, maar eens houdt het op. Een burn-out ligt op de loer.

**Om langdurige uitval door ziekte te voorkomen,
om de balans terug te vinden tussen jezelf en je werk,
biedt Herman Veltmaat:**

- Coaching
- Therapie
- Begeleiding middels het Talentenspel

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl



COACHING

Coaching: “De adjudant van de keizer”

Coachen is respectvol in gesprek zijn met je cliënt. Coachen is “luisteren” en er zijn in aandacht en betrokkenheid. Coachen is je opstellen als ondersteuner om de ander zijn of haar eigen weg te laten vinden. De basishouding is als die van “De adjudant van de keizer”. Gelijkaardigheid, transparantie, openheid, eerlijkheid en ruimte zorgen voor veiligheid. Een veiligheid waarin onderliggende denkpatronen en overtuigingen kunnen worden blootgelegd. Daarmee ontstaat inzicht in de eigen persoon, de onderliggende drijfveren en het eigen functioneren. Bewustwording en het kijken met andere ogen geeft ruimte en perspectief.

Individuele coaching.

Een individueel coachingstraject begint met het verkennen en onderzoeken van werkveld en werkbeleving van de cliënt. Daarna wordt de hulpvraag en/of ontwikkelingsvraag meegenomen in de gesprekken. Ontwikkelingsvragen die centraal kunnen staan in een individueel coachingstraject zijn bijvoorbeeld:

- Hoe kan ik beter omgaan met werkdruk?
- Hoe bewaak ik mijn tijd?
- Hoe kan ik gemakkelijk en helder communiceren in lastige situaties?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik niet in conflict kom en toch helder ben?
- Hoe kom ik er achter wat ik werkelijk wil in mijn werkzame leven?

Door meer inzicht te krijgen in de eigen prestaties en vaardigheden, door deze in een realistisch perspectief te plaatsen, kun je je werk met meer voldoening en plezier doen en is het geen uitputtingsslag.

Het coachingstraject

Het coachingstraject bestaat meestal uit een intakegesprek en vijf vervolgesprekken van ongeveer twee uur elk. Na drie gesprekken wordt er met de cliënt geëvalueerd. De intake is vooral een verkenning van de knelpunten en de te ontwikkelen vaardigheden en attitudes. Aan het einde van de intake wordt gezamenlijk bepaald of en wanneer er vervolgesprekken zullen plaatsvinden. In het vervolg staan de huidige situatie en de cliënt centraal.



THERAPIE

Als het leven moeite kost



Een leven van een mens zit vol ervaringen. Dankzij ervaringen vormen we onze overtuigingen en onze bekwaamheden. Als er een bijzonder beangstigende of pijnlijke ervaring plaatsvindt, kunnen we erin vast komen te zitten. Dit kan leiden tot veranderingen in hoe jij je voelt, hoe je denkt en hoe je handelt. Het leidt tot een leven in kramp, een leven in spanning. Dit kan symptomen geven zoals onzekerheid, perfectionisme, negativiteit, lusteloosheid, faalangst, depressie, eetstoornis, buikpijn, fobie, smetvrees, etc. Deze symptomen kunnen je leven beheersen en een normaal, ontspannen functioneren onmogelijk maken.

Therapie

In de therapie worden de oorspronkelijke gebeurtenis en emotie weer teruggehaald in het bewustzijn. Dit roept weerstand op. Je wilt niet terug in die emotie die je ver weg hebt gestopt, omdat deze te pijnlijk is. Het gaat erom het onbewuste bewust te maken. Pas dan kan de blokkerende emotie geneutraliseerd worden en verdwijnen de klachten.

De bio-tensor.

In de therapie wordt gebruik gemaakt van de bio-tensor. De bio-tensor is een fijngevoelig bio-energetisch test- en behandelingsinstrument waarmee de intuïtie van de therapeut tot object (beweging) kan worden gemaakt. De intuïtie die “aanvoelt” of de lichaamsenergie van de cliënt versterkt of verzwakt. Door op een vriendelijke wijze gerichte vragen te stellen kan de therapeut de thema's op het spoor komen die bij de cliënt spelen en om een oplossing vragen.

De therapie is gebaseerd op de Cognitieve Gedragstherapie van Aäron Beck, de Rationeel Emotieve Therapie (R.E.T.) van Albert Ellis en de E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) van Francine Shapiro.

In gespreksessies (één op één situatie) wordt gebruik gemaakt van E.F.T. (Emotional Freedom Technique). Dit is een geprotocolleerde behandelwijze. Bij het gelijktijdig oproepen van oude emoties en het activeren van de linker- en de rechterhersenhelft worden negatieve emoties verwerkt (geneutraliseerd).

