



BAKEN
KIND EN OUDER COACHING

Baken kind en ouder coaching helpt ouders en kinderen aansluiting te vinden bij hun gevoel, talenten en kwaliteiten, zodat zij op hun eigen innerlijke kompas kunnen varen.



Kind en Ouder coaching

In de loop van je leven kom je voor meerdere uitdagingen en/of (ingrijpende) levensgebeurtenissen te staan.

Bij sommige daarvan heb je als ouder of kind soms hulp en ondersteuning nodig.

Coaching is een doeltreffende manier ouders en kinderen, individueel of samen, ondersteuning te verlenen.

Wanneer een coachingstraject bij Baken starten?

Bijvoorbeeld bij;

- Hoogsensitiviteit
- Weinig zelfvertrouwen/laag zelfbeeld
- Faalangst
- Schoolmoeilijkheden
- Spanningen en conflicten in het gezin
- Omgaan met (echt)scheiding en/of verlies
- Emotieregulatie
- Trauma door pesten
- Concentratieproblemen
- Fysieke klachten, zoals buikpijn en hoofdpijn

In een eerste gesprek wordt er in kaart gebracht wat speelt. Ik werk vanuit de basis, waarbij wordt gekeken naar de onderlinge verbanden binnen het gezin. Voorts sta ik stil bij de geschiedenis van het kern- en/of samengesteld gezin alsook bij de ontwikkeling/levensloop van het kind/de kinderen. Hiervoor hanteer ik bepaalde (gespreks)technieken.

Mijn ervaring is dat naast deze technieken het luisteren naar kinderen/ouders en vervolgens aan de slag gaan met dat wat opkomt, een helende werking heeft.

Wat kan je van mij verwachten?

Een baken is een merkteken voor de lucht- en scheepvaart om veilig te navigeren.
Dit merkteken wordt vooral in niet afgebakende ruimtes gebruikt.
Een herkenningsteken, een lichtbron, een gids op je pad.

Wanneer je verdwaalt en daardoor koers verliest, kan een baken betekenisvol zijn.

Geïnspireerd door mijn eigen zoektocht en ervaringen is mijn verlangen ontstaan
een "Baken" voor kinderen en ouders te zijn.

Een veilige omgeving, waarin wij met elkaar een vorm zoeken die bijdraagt aan het ontrafelen
van dat wat speelt, waardoor weer vertrouwen kan ontstaan om
op het eigen innerlijke kompas te kunnen varen.



Kennismakingsfase

- Een korte telefonische vrijblijvende vraagverkenning.
- Bij belangstelling ontvang je per e-mail een intake formulier met het verzoek dit in te vullen en aan mij te retourneren. Na ontvangst zal een afspraak worden ingepland.
- Tijdens de eerste sessie zal het intake formulier worden besproken, waarbij de hulpvraag centraal staat.

Begeleidingsfase

- Kijken naar onderlinge verbanden en (gedrags)patronen.
- Inzicht geven hoe die (gedrags)patronen zich uiten en hoe die ervaren worden door de ander.
- Handvatten geven hiermee om te gaan.

Afrondingsfase

- Evaluatie.
- Het vertrouwen dat je weer alleen - zonder Baken - kunt varen op je eigen innerlijke kompas.



Caroline van den Wall Bake  Baken kind en ouder coaching

 0031 (0)6- 24259803

 info@bakencoaching.com