

Locatie

De gesprekken worden gevoerd in de praktijkruimte in Utrecht of op locatie in Rotterdam.

Praktijkruimte:

Von Weberstraat 45

3533 EC Utrecht

telefoon : 030-604 24 44

Mobiel : 06-462 652 98

www: praktijkzimmerman.nl

Email: info@praktijkzimmerman.nl



Praktijk Zimmerman
coaching & gestalttherapie

Voor wie is Gestalttherapie

Tijdens je leven kan je soms geconfronteerd worden met situaties of een levensfase waar je moeilijk mee om kunt gaan; dit kan zowel betrekking hebben op je werkomgeving als gebeurtenissen in je persoonlijk leven. Je hebt het idee dat zaken je 'overkomen'. Je voelt je overspannenheid of hebt gevoelens van stress of depressiviteit. Hierdoor kan je je lusteloos gaan voelen, onzeker, verdrietig of angstig en kom je zelf niet meer tot oplossingen van de problemen waardoor je je beter kunt gaan voelen. Wanneer ook de steun van vrienden en familie ontoereikend is, kan het waardevol zijn om professionele begeleiding te zoeken, zoals gestalttherapie.



Gestalttherapie kan helpen bij:

- Als zaken en gebeurtenissen je lijken te overkomen
- Stress, overspannenheid en burn-out
- Moeilijkheden om werk en privé te combineren
- Depressie- en spanningenklachten
- Lichamelijke problemen zonder aanwijsbare redenen

Wat is Gestalttherapie?

Gestalttherapie is een vorm van psychotherapie. Een therapie voor mensen die zich kwetsbaar voelen of voor mensen die (deels) zijn vastgelopen in het dagelijkse leven. Een uitgangspunt in de Gestalttherapie is dat ieder mens de mogelijkheden heeft zich te ontwikkelen, te groeien. Als iemand een probleem ervaart 'ziet' Gestalttherapie deze persoon niet als iemand die ziek is, maar als iemand die belemmeringen ervaart die zijn of haar groei blokkeren. In de Gestalttherapie word je uitgenodigd te gaan onderzoeken hoe je vastdoopt en wordt gezamenlijk gekeken naar nieuwe mogelijkheden.

Stil staan bij 'Wat er is'

Gestalttherapie kijkt naar wat er wel is. Veel benaderingen in de psychologie leggen het accent op gedrag dat de cliënt nog niet zou laten zien en dus zou moeten bijleren.

De benaderingswijze binnen de Gestalttherapie is anders. Binnen deze benadering ligt het accent op het onderzoeken van de verwachtingen, thema's en patronen van de cliënt die hem of haar doen vastlopen en afhouden van ander gedrag. Kortom, in de Gestalttherapie gaat niet om het af- of aanleren van bepaald gedrag, maar om het onderzoeken van de patronen die de cliënt weerhouden van ander gedrag.

Werken met 'Gewaarszijn'

Gestalttherapie is een ervaringsgerichte therapie. Als middel om te komen tot een verandering verkent de Gestalttherapie het gewaarszijn. Wat merk ik op? Wat ervaar ik? Wat gebeurt er om mij heen en wat doet dat met mij? Dit soort vragen helpen de cliënt om te komen bij zijn of haar gewaarszijn en contact te maken met zijn of haar gevoel. Meer gewaarszijn vergroot het aantal mogelijkheden om met de belemmeringen om te gaan.

Inzicht, keuze en verantwoordelijkheid

Naarmate het gewaarszijn van de cliënt wordt vergroot, krijgt de cliënt meer inzicht in het aandeel dat de cliënt heeft in de belemmeringen zoals deze worden ervaren. Met het verkregen inzicht krijgt de cliënt meer mogelijkheden zich anders op te stellen en meer vermogen om verantwoordelijkheid te nemen. Niet om verantwoordelijkheid te nemen voor zaken die zich buiten jezelf afspelen, maar verantwoordelijkheid te nemen voor de wijze waarop je reageert op de gebeurtenissen. In Gestalttherapie wordt de cliënt geholpen en ondersteund in het aangaan en dragen van verantwoording, zodat deze minder het idee hebt dat zaken hem of haar overkomen.

Werken vanuit het 'Hier-en-Nu'

In de therapie wordt gewerkt vanuit het 'hier-en-nu'. Het verleden wordt alleen besproken als dit doorwerkt en van invloed is op het heden. Leven in het 'hier-en-nu' is niet makkelijk. Veelal zijn we gewend vooruit te denken en het accent te leggen op wat we in de toekomst graag zouden willen.

Wie is René Zimmerman

Ik ben geboren (1969) in Rotterdam en heb na mijn studie bedrijfseconomie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam binnen verschillende adviesorganisaties gewerkt als adviseur op het gebied van personeelsmanagement. Tevens ben ik zelf als HR-manager werkzaam geweest en heb ik in deze hoedanigheid met alle facetten van het personeelswerk te maken gehad.

Tijdens de uitoefening van deze functies heb ik in toenemende mate ook medewerkers buiten de eigen organisatie begeleid en gecoached. Tijdens deze coaching trajecten heb ik gemerkt dat binnen de coachingsvraag (die voornamelijk gericht is op de interactie tussen het individu en het werk) eveneens persoonlijke thema's van groot belang kunnen zijn. Teneinde ook cliënten met deze persoonlijke thema's te kunnen begeleiden, ben ik in 2002 gestart met de opleiding tot Gestaltpsychotherapeut. Op dit moment bevind ik mij in de afrondende fase van deze opleiding.

Naast coach en gestalttherapeut i.o. ben ik eveneens werkzaam als Manager Personeel en Organisatie binnen een zorginstelling.