

Wie ben ik?

Mijn naam is Jiska van Amstel. Ik heb 10 jaar werkervaring in de psychiatrie, waar ik gewerkt heb op verschillende GGZ-instellingen in Noord-Holland en in de forensische zorg in Amsterdam. Op het moment werk ik voor mijn eigen onderneming ZON en bij justitie als beeldend therapeut in het psychiatrisch centrum.

Ik werk persoonsgericht en kijk naar wat jij nodig hebt. Samenwerking, openheid, vertrouwen, eigen verantwoordelijkheid en blijven evalueren op jezelf, staan bij mij voor op in de praktijk.



Gecertificeerd:
Beeldend therapeute, Enneagramcoach,
TA counselor en NLP practitioner.

Mijn levens- en werkervaringen maken dat ik meer ervaring heb met spanningsklachten, burn-out, rouw- en verliesproblematiek, communicatieve problematiek, agressie en spanningsregulatieproblematiek.

Voor uitgebreide info over mij verwijs ik je naar www.zichtopnieuw.nl of LinkedIn.

Adres

Dwerguilstraat 19
1826 JZ Alkmaar
tel: 06-40624847

Geregistreerd/ aangesloten bij:

Nederlandse Vereniging Beeldende therapie (NVBT)
Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB)
Stichting Register Vaktherapeutische Beroepen (SRVB)

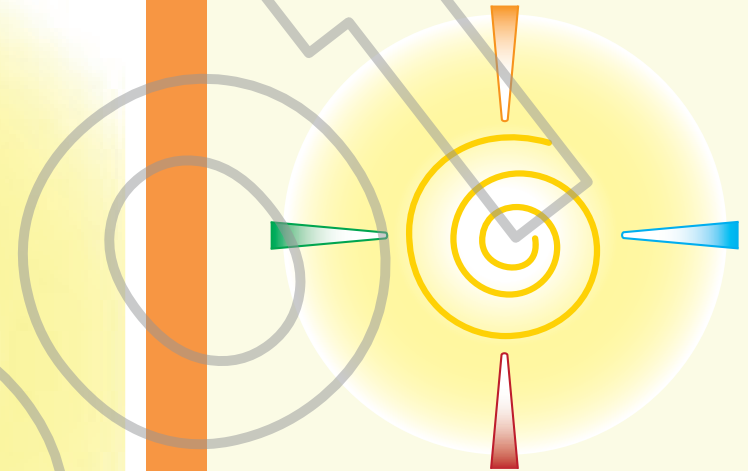
Meerdere zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de psychologische zorg vanuit de aanvullende zorgverzekering.
Lees mijn website voor meer info.

KVK-nummer: 67001734
FVB- lidnummer: 105125
SRVB- registratienummer: 5125

www.zichtopnieuw.nl

Zicht Op Nieuw

therapie- coaching - training



**ZON geeft je frisse inzichten,
opent je blik en brengt je regie**

**Door gebruik van vier methodes
krijg je nieuw zicht op jezelf**

*Kijk eens goed en sta even stil
Herpak jezelf en ontdek opnieuw
Ga vooruit en zie je groei
Kies ervoor het anders te doen*

**www.zichtopnieuw.nl
info@zichtopnieuw.nl
tel: 06-40624847**

Voor wie?

Zicht Op Nieuw biedt begeleiding en therapie voor mensen met psychische klachten, communicatieve problemen en bij andere klachten, bijvoorbeeld:

- Je loopt vast in je gedachten in werk- of privésituaties. Je krijgt moeilijk grip op de situatie, je gevoel is geblokkeerd en je bent prikkelbaar. Je wilt wel veranderen... maar hoe doe je dat en waarstart je?
- Je hebt last van onzekerheid of angst en wilt communicatief sterker worden.
- Je leeft met onverwerkte gebeurtenissen, deze doen pijn en maken je moe en somber.
- Je hebt spanningsklachten of last van innerlijke conflicten die zich blijven herhalen.



Je wilt zicht krijgen op nieuwe mogelijkheden zodat je door kunt!
Het wordt niet beter als je niets doet en blijft door pruttelen.
Zicht Op Nieuw helpt je om jouw kracht te herpakken.

Waarom starten bij Zicht Op Nieuw?

Ik begeleid, behandel en stimuleer je in jouw proces zodat je je bewust wordt waarom je bent vastgelopen en hoe je er weer uit komt. Door de unieke, effectieve vier methodes van ZON geef ik je een compleet inzicht in jezelf zodat jij je leven weer met passie en daadkracht kan leiden.

Wat zijn de mogelijkheden?

Therapie

Therapie is gericht op het behandelen, verwerken of accepteren van een stoornis of veranderingsproces. Het gaat een stukje verder dan coaching. Denk aan ervaringen in je leven die ingrijpend zijn geweest, zoals een trauma, depressie, overlijden, angststoornis of gedragsproblemen.

Coaching

Coaching biedt je begeleiding en ondersteuning en richt zich op het ontwikkelen van vaardigheden. Meestal is er een terugkerend thema in je leven waar je tegenaan loopt. Je oefent met nieuw gedrag en gaat op zelfonderzoek uit.

Training

Training, workshops of cursussen worden aangeboden op verschillende gebieden. Bijvoorbeeld een artistieke workshop, een cursus over het enneagram, een training over communiceren of beeldhouwles. Dit wordt op aanvraag aangeboden voor bedrijven of teams, maar ook voor jezelf en je vrienden.

Zicht Op Nieuw heeft vier zonnestralen die staan voor de vier behandelmethodes die in de praktijk worden gebruikt. Iedere straal heeft zijn eigen richting en samen vormen ze een krachtig geheel.

Zo kun jij effectief werken aan je doelen en je eigen kracht en regie weer oppakken.

Vier methodes van Zicht Op Nieuw

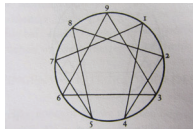
Beeldende therapie

Beeldvorming is een krachtige methode om verandering- en ontwikkelprocessen op gang te brengen. Door bijvoorbeeld tekenen, schilderen en beeldhouwen kun je jezelf uitdrukken. Het naar buiten brengen van beelden heeft een bevrijdende werking, gaat onder andere depressie tegen, bevordert initiatief en probleem oplossend vermogen. Het tastbare beeld werkt als een spiegel en geeft je een rijker beeld van jezelf.



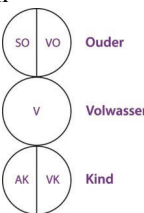
Enneagram

Het enneagram is een inspirerend en uitgebreid model dat je meer zicht geeft op je karakter. Het enneagram onderscheidt de ontwikkeling van 9 verschillende types. Je gaat op zoek naar het type waarin je jezelf het meeste herkent. Door dit model kun je jezelf ontwikkelen, maar ook je organisatie of team.



Transactionele Analyse (TA)

De TA analyseert de manier waarop we met elkaar communiceren. Het geeft inzicht in gedragspatronen, (non)verbale interacties tussen mensen en het effect hiervan. De basis van deze theorie zijn de ego-toestanden Ouder, Volwassene en Kind. Het is een geschikte methodiek om jezelf te analyseren en wordt tevens gebruikt voor systemisch werk en in organisaties.



NLP

Neuro Linguïstisch Programmeren leert je de ervaring in het nu te analyseren. Je onderzoekt je belevingswereld en je patronen. Je kijkt je hoe je jouw ervaring kunt beïnvloeden door bijvoorbeeld te oefenen met andere gedachten of gevoelens. Met NLP oefeningen kun je leren welke reacties tot succes leiden en kracht geven.

