

Hoe gaat ZON te werk?

Voor een therapie of coachingstraject ziet dit er als volgt uit.

- **Kennismaking**

Wanneer je contact opneemt met ZON volgt er eerst een kennismaking. Hierin beschrijf je je klachten, geschiedenis en je hulpvraag. We inventariseren samen wat er nodig is. Ik zal je meer vertellen over de werkwijze en laat je ervaren hoe ik werk. Deze sessie duurt 1 uur tot 1½ uur en kost 60 euro. Dit is inclusief het uitwerken van het coachingsplan en mail contact hierover.

Het uitgangspunt hiervan is dat ik de tijd voor je wil nemen om je te leren kennen en dat jij de tijd krijgt mij te leren kennen. De therapeutische werkrelatie (de klik) is immers de basis van een goede behandeling. Het is bewezen hoe beter de klik hoe meer vertrouwen en hoe beter het resultaat! Na dit gesprek kun je beslissen of je een traject wilt bij ZON en bespreken we je wensen. In overleg met jou maak ik naar aanleiding van de kennismaking een coachingsplan die ik je per mail toe stuur, dit wordt het contract en de start van jouw traject.

- **De eerste sessie**

Hierin nemen we de werkafspraken en het coachingsplan door en ondertekenen dit beide, het traject is dan officieel gestart. We maken in deze sessie afspraken over het moment van de tussen evaluatie en je maakt je eerste stap om te werken aan de doel(en). Ik zal je aangeven wat mijn werkhypothese is en een voorstel doen voor de behandeling of coaching. Hierbij bespreken we hoe je aan het werk gaat met je doelen.

De tussen evaluatie vindt veelal plaats na 3 of 5 sessies en is bedoeld om te reflecteren op je doelen en waar nodig dit aan te passen. Tevens is het moment om onze samenwerking te bespreken en wederzijdse verwachtingen naar elkaar uit te spreken. Op deze manier wordt er afgestemd op jou behoeftes en openheid gecreëerd in de communicatie zodat jij effectief kunt werken aan jezelf.

- **Behandelfase**

Dit is de fase waarin je aan het werk gaat met de gestelde doelen. Het is afhankelijk van je ontwikkeling, je doelen en je motivatie hoelang deze fase duurt. Het kan 5 weken zijn, 10 of hoelang nodig. Altijd in overleg met jou, jij beheert het proces en ik begeleid je hierbij.

Ik zal je vragen om de sessie voor te bereiden en je krijgt huiswerk mee zodat je optimaal met je eigen proces bezig blijft. Elke sessie bepaal jij het thema en waaraan je wilt werken, de afstemming en interventies (oefeningen, opdrachten) tijdens de sessie stem ik met je af. Mocht je niet precies weten hoe of wat geef ik je keuze mogelijkheden. Elke sessie wordt afgesloten door een korte nabespreking waarin je kunt aangeven hoe je het vond, wat je ervan mee neemt en wat je wil oefenen komende weken. In deze fase zijn er telkens evaluatiemomenten die samen met jou worden ingepland.

- **Eindfase**

In deze fase sluit je het traject af. Er wordt op symbolische wijze stil gestaan bij de afronding door een ritueel of creatieve invulling te creëren. Je kijkt terug op je proces en we nemen afscheid van elkaar. Deze fase kan 1 tot 2 sessies in beslag nemen, net waar je behoefte aan hebt. Ik vraag je een stukje te schrijven over onze samenwerking, over je eigen proces en zal je vragen om feedback zodat ik ook van jou kan leren. Tevens zal ik een eindevaluatie voor je schrijven. We overleggen of het nodig is om een herhalings sessie te plannen om te kijken of het geleerde beklijft.