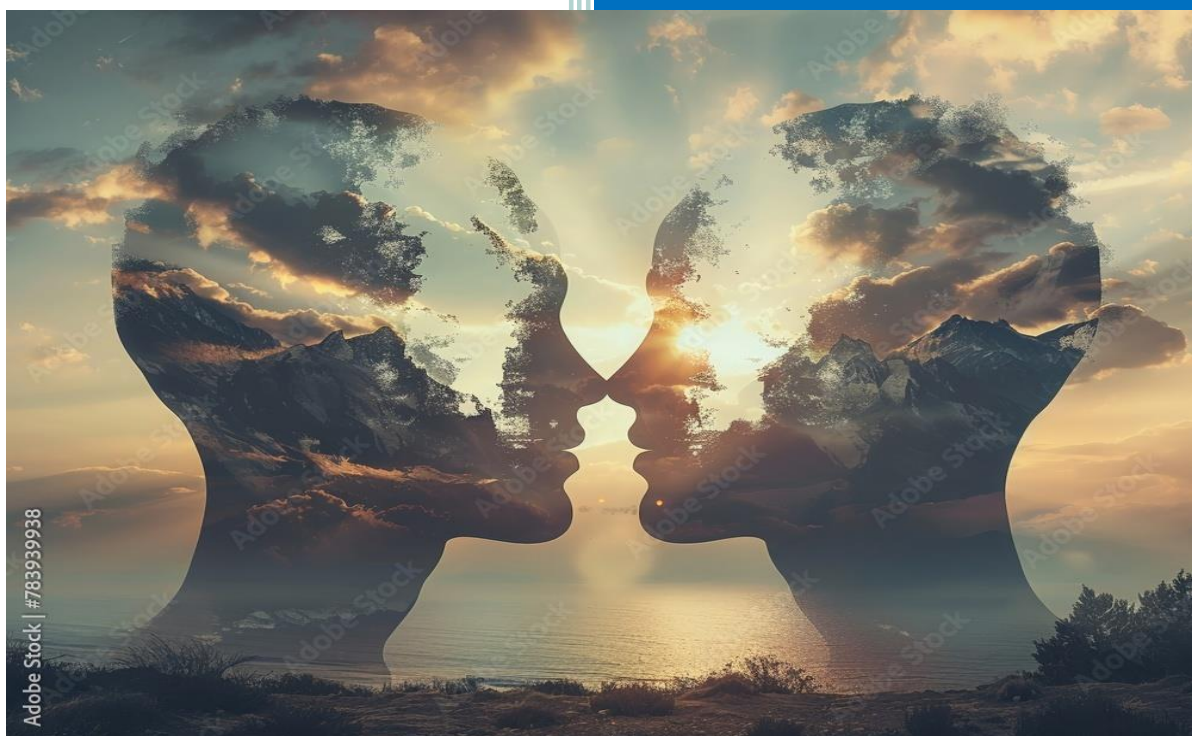




Informatie Zelf in de Spiegel kijken



ITZAMNA

‘In regie met Jezelf, in balans met je leven’

Januari 2025

Herkenbaar?

Herken jij jezelf in één of meerdere van de volgende gedachten? Hoe kan het zijn dat ik steeds tegen dezelfde dingen aanloop? Hoe krijg ik meer ruimte voor mijzelf? Haal ik eruit wat erin zit en haal ik uit mezelf wat erin zit? Hoe verwerk ik het verlies van mijn ouder/partner/kind/vriend? Het leven wat ik nu leef, is dit het leven wat ik altijd heb willen leven? Mijn energie is bijna op, ik sleep mezelf voort elke dag.

Niet een keertje, maar het komt steeds terug. Het is voortdurend in jou aanwezig. Soms lijkt het vervelende gevoel en de gedachten weg te zijn, maar dan keert het krachtiger terug. Je voelt je neerslachtig en je hebt geen grip meer op Jezelf en de situatie.

Dat kan anders. Echt!

Door heel gericht, diepgaand te 'Spiegelen' met en in Jezelf ontstaat inzicht en uitzicht op oplossingsrichting(en).

'Spiegelen' is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding. Het gaat om het verkennen van gevoelens en het omgaan met psychische en/of emotionele vragen/problemen.

Het uitgangspunt van de 'Spiegel' gesprekken zal jouw hulpvraag zijn. Als die nog niet duidelijk is dan is dat het startpunt om jouw hulpvraag helder te krijgen. Om jouw beleving en situatie gericht ter hand te nemen.

We zoeken naar mogelijkheden in plaats ons enkel te richten op beperkingen. In Eigen Regie komen door bewust het eigen inzicht wakker te maken of te vergroten.

Werkwijze

Eigen regie, innerlijk geluk, reflectie op eigen overtuigingen, passie en belemmeringen, hernieuwde betekenisgeving, spiritualiteit, energetisch werken, fysieke, mentale en emotionele gesteldheid, zingeving. Allemaal thema's die bij ITZAMNA aan de orde kunnen komen.

We beginnen met een intakegesprek. Dit duurt maximaal 2 uur. Aan de hand van jouw persoonlijke levenspad, bespreken we behoeften en mogelijke leerdoelen. Ik adviseer welke vormen van

ondersteuning daarbij geschikt zijn voor de ontwikkeling van jouw persoonlijke leiderschap.

Hebben wij een match?

We komen er eerst achter of er een match is tussen jou en mij voor een succesvolle samenwerking. Alleen dan starten we.

ITZAMNA werkt vanuit de overtuiging dat onbaatzuchtige liefde het geluk in zich heeft. Denken, voelen en handelen vanuit een goed/fout kader bestaat niet.

Jouw

Kern.

In het Spiegelgesprek komt jouw eigen Kern aan de orde. We brengen jouw kern (waarden) tot ontwikkeling, in relatie tot jouw persoonlijke doelstelling. Door verdieping en vergroting van zelfsturing, neem jij de regie naar je doelen (weer) stevig in handen.

Bij deze aanpak regisseer je in feite je eigen onderzoek en ontwikkeling. Vanuit Itzamna begeleid ik dit vooral door het stellen van de juiste vragen: waarderende reflectie.

Tijdens de gesprekken werk ik op fysiek, mentaal, emotioneel en zielsniveau door intuïtief vragen te stellen. Daarnaast maak ik gebruik van 'systemisch werken'. En dan in het bijzonder met familie-opstellingen.

Hoeveel sessies zijn er nodig?

Dat schatten we in tijdens de intake. Een gesprek duurt gemiddeld 1,5 - 2 uur. De gesprekken vinden plaats met een interval tussen de gesprekken. De intervaltijd stemmen we tijdens het traject af. Reken op ± 4 Spiegelgesprekken, buiten het intakegesprek.

Locatie

De gesprekken vinden plaats in Het Coachhuis in Hengelo (Ov.). Dit is gevestigd in het Ondernemershuis H10 aan de Hamerstraat 10. In bijzondere situaties kunnen we een overleg ook per videocall houden.

Zorgvuldigheid

Onze gesprekken en het proces blijven vanzelfsprekend vertrouwelijk.

Offerte

Alles wat we bespreken, ontvang je in een offerte. Deze is 12 dagen geldig.

Op onze samenwerking zijn de ITZAMNA Algemene leveringsvoorwaarden van toepassing. Zie de link: www.itzamna.nl/itzamna-algemene-voorwaarden.

Investering

Informatie voor prijsopgave? Neem dan contact met mij op. De bedragen zijn altijd exclusief 21% BTW. De huur van de praktijkruimte is hierbij inbegrepen. Telefonisch overleg/advies € 30,-- per 15 minuten.

Factuur

Je ontvangt maandelijks achteraf een factuur op basis van werkelijk gemaakte uren. De betalingstermijn is 14 dagen.

Afzeggen/verplaatsen afspraak

Als je een afspraak wil annuleren of verplaatsen, vraag ik je mij minimaal 24 uur van tevoren te informeren. Doe je dit te laat, dan kan ik genooddacht zijn om de kosten van onze afspraak in rekening te brengen

Wil je meer informatie of heb je vragen?

Mobiel: 06 – 2395 0676

Email: eric-itzamna@outlook.com

*Het Kleine Goede wat ons dagelijks bijna achteloos passeert,
Geeft datgene bij bewust ontmoeten
wat jij of jullie soms ontbeert?
In een wederzijdse, betrokken spontane
blik van blijdschap om die Ander te
ontmoeten,
Waardevolle herinneringen zijn geboren
en mogen we met warme Liefde
begroeten*

Even voorstellen:

Eric Godschalk



Ik ben geboren en getogen in Nederland en heb een (internationale) HR-achtergrond. Daarnaast was ik (arbeids)veiligheid en gezondheidsadviseur.

Ik verricht al jarenlang freelance coachopdrachten, specifiek voor organisatieontwikkeling. In de zorg, bij de overheid, woningcorporaties en voor productiebedrijven.

In 2017 ben ik met ITZAMNA begonnen. Hier ligt mijn focus op individuele vraagstellingen en behoeften. Vaak over persoonlijke thema's: zingeving, levensvragen, blokkades en trauma's.

Ik voer waarderende reflectiegesprekken: 'Kerngesprekken'. We raken de diepere lagen, de kern, door onder andere gebruik te maken van systemisch werken.

Ik combineer wetenschap met spiritualiteit. Daarvoor heb ik 12 jaar bij een Maya-leermeester de spiritualiteitscyclus en rituelen bestudeerd en mij eigen gemaakt. Ik ben bevoegd Energetisch masseur, gebaseerd op de Tzolkin, de spirituele kalender van de Maya's. Ook ben ik Reiki Master.

Naast individuele coaching begeleid ik workshops en Inspiratiebijeenkomsten over zingeving, traumaopvang en -nazorg en persoonlijk geluk.

Disclaimer

Intellectuele-eigendomsrechten

Elke vorm van openbaarmaking of verveelvoudiging (in de ruimste zin van het woord), elk gebruik van een kopie, of het verveelvoudigen of verspreiden van (een deel van) de inhoud van deze ITZAMNA-informatiefolder anders dan voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik is strikt Verboden.

© Alle rechten voorbehouden

Het is ten strengste verboden materiaal van ITZAMNA-informatiefolder te kopiëren, opnieuw te verspreiden of te publiceren, of te wijzigen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ITZAMNA.