

Masters at Work

Focus on wellbeing at work

- Trainingen
- Bedrijfsmaatschappelijk werk
- Coaching



**Doortastend
Authentiek
Gedreven
Transparant**

Ik ben Barbara Jansen

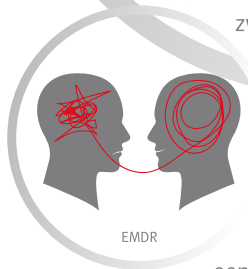
Mijn naam is Barbara Jansen. In 2005 heb ik Masters at Work opgericht. Vanaf 1998 begeleid, coach, counsel en behandel ik werknemers van bedrijven en gemeentelijke overheid in vooral Noord-Holland. Ik ben gepassioneerd, involend, ondernemend en hands-on. Het is een voorrecht om mij te mogen verbinden met de vraagstukken van een ander. Daarbij is de afstemming op de ander en de kwaliteit van aandacht die ik geef heel belangrijk. Ik erken in haar of hem de kwaliteiten innerlijke en help degene zichzelf in beweging te brengen. Het werken aan deze transformatie en groei heeft voor mij altijd weer iets magisch.

Ik luister goed naar wat mensen belangrijk vinden, hun hulpvraag, hun geïnternaliseerde innerlijke patronen en (belemmerende) overtuigingen. Samen onderzoeken we persoonlijke coping mechanismen en vinden we een weg naar de helende beweging die mensen zelf kunnen maken in plaats van steeds hetzelfde patroon te volgen wat niet werkt. Hierbij werken we doelgericht en via eigen waarden, zodat mensen de levens kunnen leiden die ze willen.

Zelfwerkzaamheid, eigenaarschap nemen en reflecteren op de eigen situatie, het zijn belangrijke aspecten in het counsellingsproces. Samengevat focus ik mij op de vorm van de methodiek en draag zorg voor een veilige omgeving, waarbij de cliënt zich richt op de inhoud. Het uitgangspunt is dat wij een team zijn dat samen om je te helpen een beter leven te bouwen of anders, beter, met situaties in je leven om te gaan.

Mijn specialismen

- Traumaverwerking en behandeling van paniek- en stress klachten door EMDR
- Omgaan met piekeren door inzet cursus Acceptatie & Commitment Therapie
- Verbetering assertiviteit
- Daadwerkelijke kern oorzaak van disfunctioneren en disbalans vinden
- Aanpak verslaving en herstel
- Aanpak en behandeling van burn-out en spanningsklachten
- Medewerkers in contact laten komen met hun hulpbronnen en handvatten
- Loopbaanvraagstukken
- Mindfulness
- Versnellen van re-integratie bij arbeidsongeschiktheid
- Coaching op verbeteren van communicatievaardigheden (timemanagement/assertiviteit)
- Counseling (vorm van therapeutische coaching)
- Houding- en gedragsproblematiek van medewerkers
- Het kraken van kernovertuigingen als: "ik faal, ik kan het niet, ik ben zwak, ze moeten me niet".



EMDR

Ik werk graag met methodes zoals EMDR, Focusing en Acceptatie & Commitment Therapie, omdat ze zeer resultaatgericht zijn en een transformatie in gang kunnen zetten in iemands denken, voelen en doen. Soms zijn er maar kleine verschuivingen nodig. Want net zoals een klein steentje in een vijver veel rimpelingen kan veroorzaken, zo kunnen ook kleine veranderingen lang en diep doorwerken.

De problemen die ik begeleid naar een oplossing zijn divers, maar betreffen vrijwel altijd mensen die 'vastzitten' in een alles blokkerende angst; in uitstelgedrag en tergende vertwijfeling; in een diepe rouw of depressie; in een paniek en vermijding. Kortom, in een alles ontregelende emotionele disbalans. Met mijn therapeutische keuzes van methodes zorg ik weer voor 'beweging'; voor emotionele weerbaarheid en stabiliteit; voor aanpakken en keuzes maken voor herstel en balans. En ook word ik ingezet voor bijvoorbeeld uitvoerders in de bouw die meer empathischer of besluitvaardiger willen worden. Coachen 'op de voorkant' dus. Een ander voorbeeld het helpen bewust worden waar het opofferende gedrag uit voortkomt, hoe dit gedrag wordt aangestuurd, zodat er een keuzemoment komt om een keer 'nee' te zeggen.

Wat los ik op

- Mensen die vastzitten weer 'in beweging krijgen'
- Uitstelgedrag naar pro activiteit
- Emotionele ontregeling naar emotionele stabiliteit (traumaverwerking-paniek-aanvallen-depressie-rouwverwerking)
- Van disbalans naar emotionele weerbaarheid
- Ziekmelding naar betermelding: Verzuimkosten gaan naar beneden, professionele interventies waardoor er rake analyses komen. Ik fungeer als "assistente van de bedrijfsarts".
- Veel kennis en kunde van technieken en therapeutische modellen, dus voor elke vraag een passende interventie. Waarbij ik me focus op de VORM en de cliënt op de INHOUD.



Acceptatie & Commitment Therapie

Recente feedback van cliënten en opdrachtgevers:

- Snel resultaat met cliënten
- Heldere rapportages en terugkoppelingen
- Allround
- Confronterend durven zijn
- Doortastend & daadkrachtig
- Snel schakelen

Spreekuur locaties

- Lepelaar 2 Hoorn
- Willem de Zwijgerlaan 69 Amsterdam
- Jan Ligthartstraat 1 Alkmaar

Via surveys houd ik bij hoe mijn vele opdrachtgevers bij bedrijven, gemeenten, instellingen en instanties mijn interventies beoordelen. Ook in de recente feedback geven ze aan dat ik als unique selling points heb DAT ik er in slaag om snel resultaat bij cliënten te bewerkstelligen. Confronterend durf te zijn. Doortastend en daadkrachtig. Allround ben in mijn methodes, technieken en therapieën. Snel en transparant schakel met de opdrachtgever en altijd regelmatig terugkoppel in heldere rapportages.

Masters at Work is uitgegroeid tot een team van professionals. Onder mijn 'label' zetten ook 4 andere professionals zich in. Deze 'masters' hebben ieder een eigen gereedschapskist en eigenheid. Daarom hebben we regelmatig overleg waarin we onze aanpak afstemmen en de klokken gelijkzetten. Tenslotte houdt Masters at Work zich up to date via de laatste cursussen en opvolging van de laatste regelgevingen. Masters at Work is dan ook gecertificeerd en erkend door zorgverzekeraars.

