

# ”Levenscoaching is een laagdrempelige manier om aan jezelf te werken.”

**SCHIJNDEL** - ”Een coach is als de wegwijzer langs de weg. Je hebt zelf alle antwoorden in je, alleen weet je soms niet hoe je ze moet vinden.” Aan het woord is José Kozica, gediplomeerd Levenscoach en Kindercoach. Vanuit haar praktijk Arch of Life in Schijndel begeleidt ze volwassenen en kinderen bij het omgaan met bepaalde levensvragen en het (her)vinden van de eigen kracht.

”Steeds meer mensen die tegen dingen aanlopen in hun leven doen een beroep op levenscoaching. Bijvoorbeeld als ze lusteloos zijn, steeds vastlopen in een relatie, te maken hebben met stress of het gevoel hebben de grip op hun leven verliezen. De stap om de hulp van een coach in te schakelen, is dan vele malen kleiner dan naar een psycholoog of psychiater te gaan. Coaching is een laagdrempelige en snelle manier om een positieve draai aan het leven te geven. We reiken praktische handvaten aan om te leren omgaan met de problemen of ze te veranderen.” Naast Levenscoach is José ook gediplomeerd Kindercoach. ”Niet alleen volwassenen lopen tegen problemen aan in hun leven. Ook kinderen kunnen veel hebben aan persoonlijke begeleiding. Denk aan gevoelige kinderen (HSP's), angstige kinderen, kin-



*José Kozica coacht zowel volwassenen, ouders en kinderen. Kinderen die moeilijk contact maken, vertellen soms liever tegen pop Bennie wat hen dwarszit* Foto: Freek Jansen

deren die gepest worden, leerproblemen hebben, gesloten zijn, een verlies te verwerken hebben of waarvan de ouders scheiden”, vertelt José. ”Spelenderwijs werken we met de kinderen en soms met hun ouders aan het versterken van het zelfbeeld, leren we ze voor zichzelf opkomen of in zichzelf de kracht te vinden om met het probleem om te gaan. Daarbij gebruiken we, afhankelijk van de leeftijd, verschillende methodieken zoals tekenen, vingerverven, playmobil en spellen. Vooral bij kinderen kun je al in een aantal sessies

veel bereiken. Tevens kunnen mensen bij mij terecht voor traumaverwerking door middel van EMDR, een beproefde methode voor volwassen als kinderen. En net zoals de coaching voor volwassenen wordt kindercoaching door de zorgverzekeraars volledig of gedeeltelijk vergoed.”

*Arch of Life is gevestigd in een prachtig, landelijk pand aan de Gemondseweg 47 te Schijndel. Voor meer informatie: [www.archoflife.nl](http://www.archoflife.nl) of maak vrijblijvend een afspraak voor een kennismakingsgesprek via: 073-51798876.*