

## Cursussen & Workshops

Coconut verzorgt cursussen, trainingen, workshops en spreekbeurten over diverse thema's. Voorbeelden zijn: pastoraat, genezing van de ziel, bijbelstudiemethodiek, catechese (aan de hand van het boek *Wat & Waarom ik geloof*), apologetiek, etc. Kernwoorden voor deze cursussen zijn: uitdagend, toegankelijk, eigentijds, praktisch toepasbaar en op maat gesneden.

## Boekbespreking

Coconut geeft boeken uit op het gebied van geestelijke groei en je persoonlijke ontwikkeling als christen.

Ben je geraakt door een onderwerp dat je in een van onze boeken bent tegengekomen en heb je behoefte om hierover door te praten? Neem dan contact met ons op. Naast onze uitgaven bieden we persoonlijke begeleiding op maat. We organiseren ook boekbesprekingen in groepsverband.

## Kosten en andere praktische gegevens

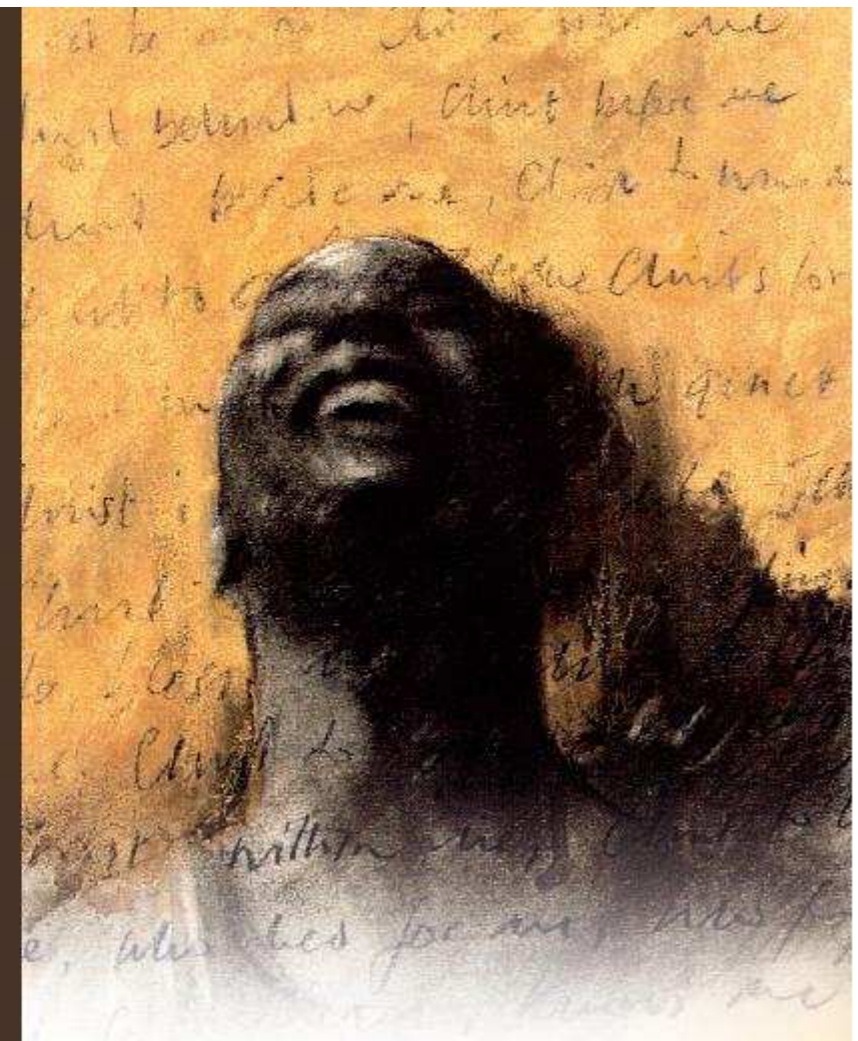
Een begeleidingstraject voor coaching of counseling bestaat uit een serie van drie tot tien bijeenkomsten. Een supervisietraject bestaat uit tien bijeenkomsten. De begeleiding wordt gegeven in Almere. Kosten: zie [www.coconut.nu](http://www.coconut.nu)

## Supervisor, coach en counselor

- **Jantine Tensen - de Ruiter** (1960) studeerde af aan het Bijbel Instituut België, ze is bachelor in de Pedagogiek en heeft de opleiding Supervisie & Coaching aan Transfer van de Christelijke Hogeschool Ede voltooid. Ze was/is werkzaam in onderwijs, zorg, welzijn, opvoedingsondersteuning, hulpverlening en pastorale counseling. Zij is medeoprichter en stuurgroep lid van de Stichting Toerusting Pastorale Zorg. Zij is lid van de Landelijke Vereniging voor Supervisie en andere Begeleidingsvormen (LVSB) en staat ingeschreven in het register van supervisoren onder nummer S12051.
- **Martin Tensen** (1960) studeerde af aan de Evangelische Theologische Faculteit in Leuven (België) op het onderwerp innerlijke genezing. Hij is theoloog, auteur en docent/trainer. Hij is voorzitter van Stichting Toerusting Pastorale Zorg. Naast pastorale counseling is hij beschikbaar voor cursussen, trainingen, spreekbeurten en workshops.

Cocon Uitgaven & Training  
Martin en Jantine Tensen-de Ruiter  
Frescobaldistraat 13, 1323 BB Almere  
[info@coconut.nu](mailto:info@coconut.nu)  
Meer info op [www.coconut.nu](http://www.coconut.nu)

036-536 8086  
Jantine 06-48863047  
Martin 06-51840887



## Coaching & Supervisie

---

## Pastorale Counseling

---

## Workshops & Trainingen





## Coaching

Heb je behoefte aan iemand die met je meedenkt hoe je je verlangens, dromen en doelen kunt bereiken? Bij coaching krijg je concrete en praktische begeleiding bij de uitvoering van

- > je werk in de maatschappij
- > je functie in je gemeente, kerk of organisatie

Bij coaching ga je aan de slag om

- > meer voldoening te ervaren
- > keuzes te maken die bij jou passen
- > jezelf beter te leren kennen en begrijpen
- > om te gaan met moeilijke situaties
- > om te gaan met stress en de gevolgen van burn-out
- > zicht te krijgen op je kwaliteiten en valkuilen
- > uitdagingen aan te gaan
- > op een positieve manier je taak, werk of functie uit te voeren
- > ontspannen om te gaan met de mensen om je heen

Door coaching kom je verder en bereik je meer. Coaching kan ook zinvol zijn als ondersteuning bij het opvoeden van je kinderen, zodat je meer plezier in je gezinsleven ervaart.

## Supervisie

Werk je met mensen of ben je daarvoor in opleiding, dan is supervisie iets voor jou. In supervisie ontwikkel je je als persoon in de uitoefening van je beroep. In supervisie ga je aan de slag om je beroep, taak of functie beter uit te oefenen op een manier die bij jou past.

- > In supervisie leer je dat wat je wilt, denkt, voelt en doet op elkaar af te stemmen.
- > Je gaat op zoek naar je kwaliteiten, kracht en latente vermogens.
- > Je krijgt dieper inzicht in wat je ten diepste raakt, stuurt en motiveert.
- > Je ontdekt waar je struikelblokken, mogelijkheden en uitdagingen liggen.
- > Je beseft wat je onderliggende behoeftes en verlangens zijn.
- > Je kijkt naar jezelf op een manier die je ook in de toekomst zelfstandig kunt blijven toepassen.

Deze inzichten leer je om te zetten in praktisch handelen op de werkvloer.

Onderwerpen die aan de orde kunnen komen zijn: omgaan met onzekerheid, grenzen stellen, assertiviteit, omgaan met leidinggevendenden, collega's, 'lastige' cliënten, verantwoordelijkheid dragen, durven zeggen wat je denkt en laten zien wie je bent.

De supervisor is geregistreerd bij de Landelijke Vereniging voor Supervisie en andere Begeleidingsvormen (LVSb) wat garant staat voor kwaliteit. Wie de supervisoropleiding wil gaan doen, voldoet met een supervisietraject bij Coconut aan de toelatingseis die bij de start van een supervisoropleiding wordt gevraagd.

## Pastorale Counseling

Heb je geloofs- of levensvragen? Voel je je niet gelukkig met wie je bent en het leven dat je leidt? Dan kan pastorale counseling iets voor je betekenen.

We gaan op zoek naar de persoon zoals God jou heeft bedoeld. We kijken naar wat je blokkeert om die persoon te kunnen zijn. Waardoor komt het dat je geen vreugde en vrede meer kan ervaren?

Bij pastorale counseling hoef je niet alleen te praten, maar mag je ook stil worden en (leren) luisteren naar wat God tegen jou persoonlijk wil zeggen.

De counselors werken onder meer vanuit het gedachtegoed van Leanne Payne.

Onderwerpen van gesprek en/of gebed kunnen zijn:

- > schuld en schuldgevoel
- > identiteitsproblemen
- > versterking van de wil
- > genezing van herinneringen
- > zelfacceptatie en zelfrespect
- > wonden uit het verleden
- > besef van zijn
- > omgaan met lijden
- > omgaan met zelfhaat

In de begeleiding zijn de woorden die God in de bijbel spreekt uitgangspunt.