

sibbel



*'Er is een puzzel die moet worden opgelost,
waar een individu of team nu niet uitkomt.'*

Mirjam Sibbel

MIRJAM SIBBEL, coach en adviseur

Drs. Mirjam Sibbel heeft ruime ervaring in het werken met individuen en teams (sinds 1990). Zij is geschoold en gecertificeerd in meerdere coaching methoden (Voice Dialogue, ZelfKennisMethode (ZKM), Visualisatie, Interventiekunde). Daarbij is zij politicologe en bedreven in het reduceren van complexe situaties tot overzichtelijke en duidelijke keuzes.

In haar coaching laat zij intuïtie, zelfsturing en zelfvertrouwen net zo belangrijk worden als ratio en omgevingsfactoren. Zij is in staat om processen tussen mensen op een heldere manier te analyseren en te ondersteunen bij het versterken van relaties.

Mirjam Sibbel maakt gebruik van haar jarenlange ervaring en verschillende coachingmethoden om passende begeleiding te bieden bij een grote verscheidenheid aan vraagstukken.

Zij is in het bijzonder gespecialiseerd in het begeleiden van leidinggevenden en teams, waarbij zij zich richt op drie kernwaarden: integriteit, (strategische) wijsheid in jezelf en verbindend zijn.

For English, see the information on my website: <https://sibbel.info/english/>



M. SIBBEL
Senior coach

Rijksweg 3
6227 SV
Maastricht
+316 132 555 62
info@sibbel.info

ZELFKENNIS METHODE

De Zelfkennis Methode (ZKM) werkt vanuit het idee dat een adequate kennis van je eigen gevoelens niet alleen je eigen welbevinden bevordert, maar ook je professionele effectiviteit en motivatie vergroot.

Het begrijpen van je beweegredenen is de eerste stap richting doelgerichtere keuzes en meer flexibiliteit.

De ZKM onderscheidt zich van andere methodes door zijn wetenschappelijke onderbouwing, maar is zeer persoonlijk in aanpak. Door middel van een zelfonderzoek en evaluatie worden gevoelens en gebeurtenissen systematisch geordend, waarbij het verleden, heden en de toekomst met elkaar in verband worden gebracht. Daardoor ontstaan er nieuwe perspectieven en inzichten rondom je eigen keuzes in het heden, de realiteit waarin je nu jouw puzzel op wilt lossen.

*'De Zelfkennis Methode etiketteert niet
maar sluit aan bij de uniciteit van de persoon.'*

Prof. Dr. Johan Derksen

Mogelijke vraagstukken waarbij de ZelfKennisMethode ingezet wordt:

- Ontwikkelen van zelfreflectie;
- Leerdoelen die te maken hebben met zingeving;
- Ontdekken van patronen die 'energie-lek' (stress, faalangst, burn-out) veroorzaken;
- Ontdekken van patronen die je authenticiteit bekrachtigen;
- Veranderingen in werk of persoonlijk leven die sterk ontregelend zijn.

HET STAPPENPLAN VAN DE ZKM

1. Intakegesprek

Wat wil je graag onderzoeken en wat zijn jouw persoonlijke doelen?

2. Levensverhaal

Alle relevante gebeurtenissen uit werk en leven die van betekenis zijn voor het nu worden vastgelegd in kernzinnen.

3. Scoren

Bij iedere kernzin ga je na in welke mate je diverse gevoelens ervaart. Het scoren legt een link met je onbewuste gevoelens bloot. De scoring vindt plaats via een beveiligde internetsite.

4. Analyse

De gescoorde gevoelens worden besproken en vergeleken met elkaar aan de hand van een rapportage. Hierdoor krijg je zicht op onbewuste patronen. We gaan uit van een gelijkwaardige relatie: coach is expert van de methode, coachée is expert van zijn/haar levensverhaal.

5. Observeren

De inzichten uit de analyse worden geobserveerd in de dagelijkse praktijk: Waar of wanneer gaat het makkelijk om een gewenst gevoel te hebben (bv. zelfvertrouwen). Wat doe jij op dat moment precies om dat gevoel te kunnen of mogen voelen? Wat wil je aanleren of afleren? Van hieruit worden oefeningen ontwikkeld, toegespitst op de persoon.

6. Gedragsverandering

Door het observeren train je jezelf om situaties sneller te herkennen en te erkennen. In deze fase word je gestimuleerd richting te geven aan je doelen door inzichten om te zetten in (kleine) acties die positieve gevoelens over jezelf gaan opleveren. Om de persoonlijke ontwikkeling inzichtelijk te maken, is na circa zes maanden een tweede (deel)zelfonderzoek mogelijk. Dan zie je nog eens precies waar je de diepgaande verandering hebt doorgemaakt en wat dit traject je gebracht heeft.

UIT JE HOOFD, IN JE LIJF is een zesweekse online training. Mirjam Sibbel is gelicenseerd om deze te begeleiden. Gestart wordt met een persoonlijk gesprek waarin wordt bepaald op welke wijze je het liefst begeleid wordt: online, mail, telefoon of persoonlijk contact. Deze online training draagt bij aan het vergroten van je innerlijke rust, kracht en

Leiderschap | Teamdynamiek | Persoonlijke ontwikkeling

EXECUTIVE COACHING

In deze coachingstrajecten is het één-op-één contact met de coach waardevol voor de leidinggevende om 'op verhaal te komen' enerzijds en anderzijds om contextueel en conceptueel oplossingen te vinden voor complexe problemen. Als Executives coaching aanvragen krijgen leiderschap, krachtenvelden en strategisch denken veel aandacht. Daarbij gaat het over wie je wilt zijn als leidinggevende, welk voorbeeld je wilt geven aan de medewerkers en hoe jouw effectiviteit verhoogd kan worden en daarmee het succes van de organisatie.

TEAMS

Na een kennismaking met de opdrachtgever en het goed luisteren naar de vraag wordt er een voorstel aangereikt. In het volgende gesprek wordt de opdrachtgever meegenomen in de route.

Met haar analytische vermogen en strategisch inzicht is Mirjam Sibbel in staat om moeilijkheden te duiden en concrete teaminterventies inzichtelijk te maken. Zij werkt graag gefaseerd waardoor steeds het voortschrijdend inzicht en het effect van de aanpak meeweegt in de keuze van de interventie in de volgende fase. De leidinggevende van het team is co-maker in de begeleiding, zodat wanneer de coach vertrekt de leidinggevende geïnspireerd verder gaat.

INDIVIDUEN

Mirjam Sibbel vindt het belangrijk dat mensen zich welkom voelen en heeft daarom haar praktijk warm en persoonlijk ingericht. Mensen voelen zich daardoor snel op hun gemak en komen graag op verhaal. Er is een eerste vrijblijvende kennismaking waarin beide mogen zeggen of er een klik is, zodat er voldoende veiligheid en vertrouwen is om van start te gaan. Zij werkt graag contextueel. Dat wil zeggen dat als het voor coachée belangrijk is, ook anderen in een gesprek betrokken kunnen worden.

zelfvertrouwen. Het correct herkennen en interpreteren van je eigen gevoelens staat centraal in deze methode, waarbij je door middel van opdrachten en lichamelijke oefeningen de regie terugpakt over je eigen emoties. Het doel is om denken en voelen blijvend met elkaar te integreren op een positieve en krachtige manier. De training biedt ademhalings- en mindfulnessoefeningen die je overal kunt gebruiken.