

## Werkervaringen en opleidingen

### Ervaring

Mei 2019 – heden

### Jolize Moerman Coach

Gespecialiseerd in begeleiding bij stressproblematiek en burn-out klachten en het behandelen van een trauma/herinnering waarbij er sprake is van een sterke emotionele lading, door middel van EMDR.

### In 8 stappen van overbelasting naar werkplezier!

De focus van het traject ligt op het herkennen van de eigen stress-signalen en het nemen van effectieve maatregelen hierop. Hiermee heeft men de sleutel in handen om het eigen gedrag te veranderen/beïnvloeden en kan men terugval en/of herhaling voorkomen.

1. *Stap uit de rijdende trein en pak de regie*  
Probleemanalyse: de fysieke en psychische klachten en het herkennen van stressveroorzakers en -signalen
2. *Herstel van energie en fysieke conditie*  
Wat heeft je lichaam nodig en hoe leer je hiernaar te luisteren
3. *Wat gebeurt er allemaal*  
Kennis over de processen die in je lijf plaatsvinden als gevolg van stress en welke zorgen voor je klachten.
4. *Omgaan met stress en emoties*  
Inzicht verkrijgen in stressverhogende gedachten en het leren relativeren
5. *Versterken van competenties*  
Welke talenten en/of competenties kunnen je helpen om stressbestendigheid te vergroten.  
Bijvoorbeeld; omgaan met veranderingen, zelfvertrouwen, grenzen bewaken en aangeven, plannen en prioriteiten stellen enzovoort.
6. *Ken je talenten en je drijfveren*  
Wie overspannen is of een burn-out heeft, heeft vaak de eigen behoeften en wensen een lange tijd opzijgeschoven. Herontdek je talenten en waarden en wat is echt belangrijk voor jou.
7. *Match met de sociale omgeving en werk*  
Wat moet er besproken worden met je werkgever of binnen je privésituatie om terugval te voorkomen en hoe pakt je dat aan?
8. *Werkhervatting, terugvalpreventie en follow-up*  
Om terugval te voorkomen wordt er een plan gemaakt om hierover de regie te kunnen hebben en het geleerde toe te passen.

September 2015 – 1 mei 2019

Catharina Stichting

## Individueel en teamcoach

Ondersteunen d.m.v. coaching van de intramurale en de extramurale zorgteams en de staf- en ondersteunende diensten tijdens het ontwikkelproces naar het Rijnlands Organiseren. Uitgaande van de waarden Vakmanschap, Verbinding en Vertrouwen met zelfsturing als resultaat.

- Coaching op het verkrijgen van inzicht m.b.t. het eigenaarschap van de teams en de individuele medewerkers.
- Coaching van teams en individuele medewerkers bij o.a. faalangst, communicatie, conflicten, keuzes maken, grenzen aangeven, overbelasting enzovoort.
- Coaching van medewerkers bij langdurig verzuim om zowel de drempel te verlagen om terug te keren naar het werk, inzicht te verkrijgen in hun eigen rol bij het herstel en re-integratie en (indien van toepassing) het verkrijgen van inzicht om herhaling te voorkomen.

Januari 2009 – september 2015

Catharina Stichting

## Locatiemanager Catharina Gasthuis

Integraal verantwoordelijk voor de bedrijfsvoering van een intramurale woonvoorziening en de zorg voor 75 intramuraal wonende cliënten.

- Stimuleren van professionele en persoonlijk ontwikkeling van medewerkers door coaching, deskundigheidsbevordering, bijscholing ect. met als doel kwaliteitsverbetering en efficiency.
- Initiëren en onderhouden van externe contacten om verbonden te blijven en te kunnen reageren op de vraag op de markt.
- Ontwikkelen van nieuwe producten of diensten en samenwerking met externe partijen.
- Voorbereiden van de begroting en zorgdragen voor de uitvoering daarvan.
- Opstellen van jaarplannen en zorgdragen voor de uitvoering daarvan.
- Participeren in projectgroepen, waaronder voorbereiding van nieuwbouw.

2003 - 2009

## Manager bij Careyn in verschillende managementfuncties

1999 – 2003

Wijkverpleegkundige Bernisse, Careyn

---

## Opleidingen

2022

Acceptance and Commitment Therapy, ICM Utrecht (hbo)

2020

EMDR bijscholing voor coaches en therapeuten, NEM Academy Breda

2019

Begeleiding bij Stressproblematiek en burn-out klachten, ICM Utrecht (hbo)

2016

Professioneel Coach, Coachboulevard Utrecht (post-hbo)

2007

Bedrijfskunde I, Transfergroep Rotterdam (post-hbo)

1999

HBOV, Hogeschool Rotterdam

1985

Ziekenverzorgende, Verpleeghuis de Plantage

## Aanvullende informatie

Mijn sterke punten zijn luisteren, analyseren van een probleem, compassie en resultaatgerichtheid.

Ik hou van een directe communicatie en gebruik deze ook tijdens het coachen.