

**Drs. Anneke van Montfort van
Mont-Fort, Training & advies**



Mont-Fort, Training & advies, opgericht in 1998.

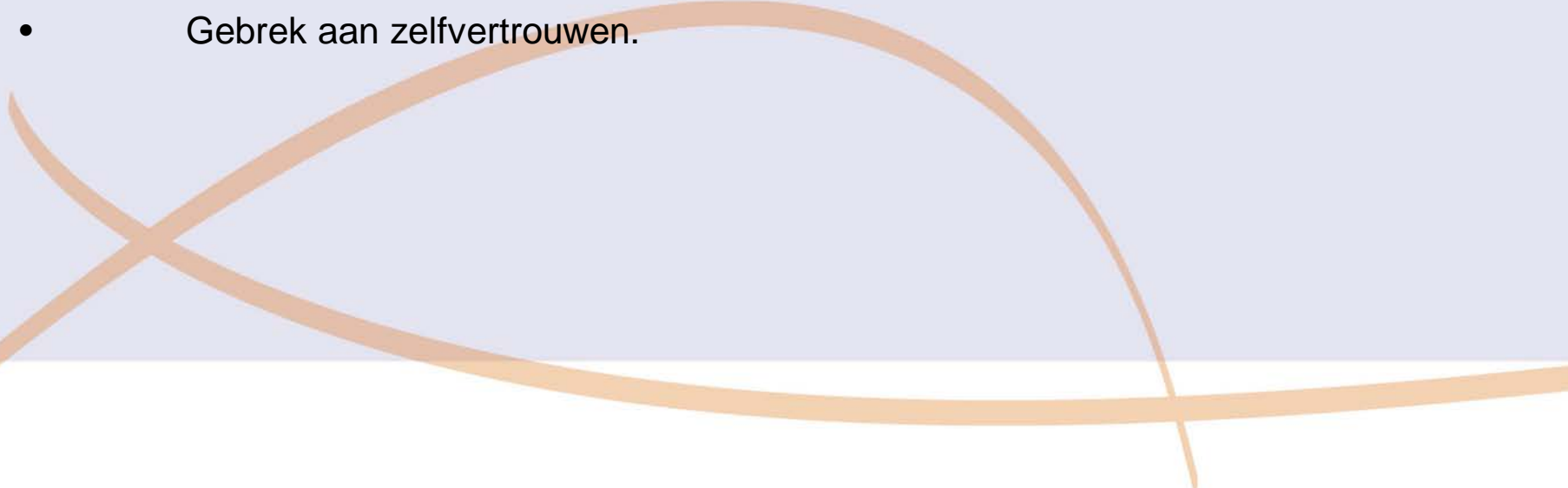
- Drs. Anneke van Montfort, psycholoog NIP (Nederlands Instituut voor Psychologen)/ registercounsellor, aangesloten de ABVC (Algemene Beroepsvereniging voor Counseling) en het RBCZ (Register Beroepsbeoefenaren complementaire Zorg).
- Gedeeltelijke vergoeding bij aanvullende verzekering.
- Counselling.
- Communicatieadviezen.

Counselling

Counselling is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding. De counsellor ondersteunt en begeleidt je bij ongewenste, pijnlijke of moeilijke situaties in je leven.

Counselling helpt de balans in jezelf en je leven terug te vinden en zo je klachten te verminderen.

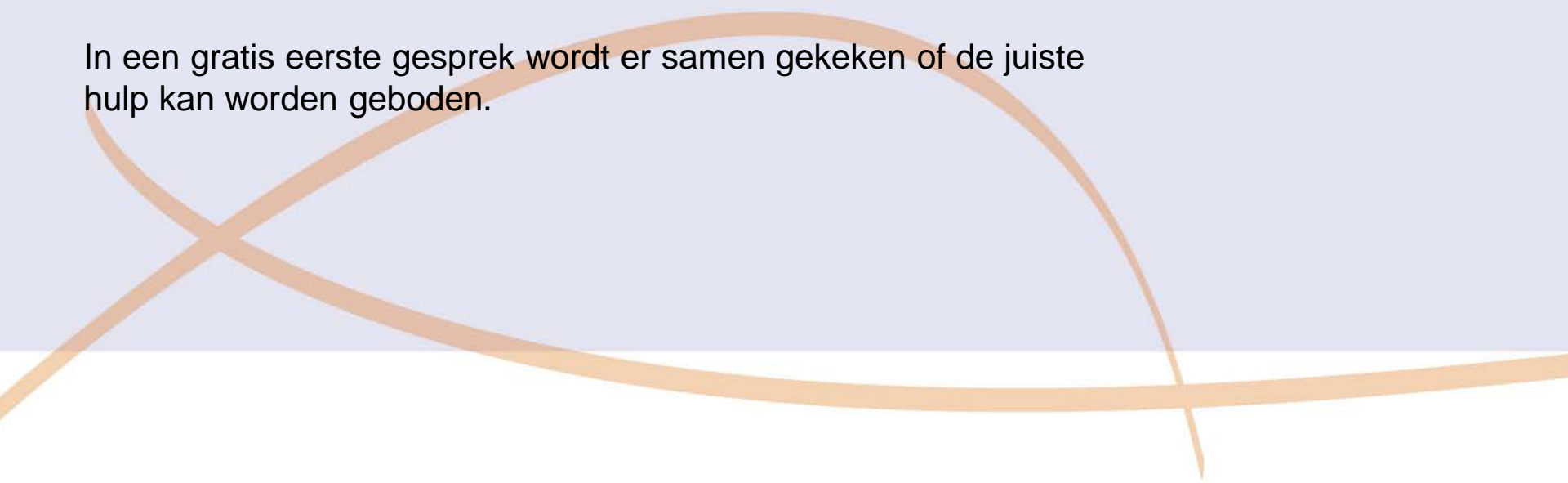
Wanneer?

- Overspannenheid en burnout.
 - Rouwverwerking.
 - Omgaan met ziekte of handicap.
 - Relatieproblemen.
 - Werk gerelateerde problemen.
 - Verlegenheid/ gebrek aan assertiviteit.
 - Gebrek aan zelfvertrouwen.
- 

Bijkomende klachten o.a.

- Moeheid.
- Weinig energie.
- Lusteloosheid.
- Hoofdpijn.
- Spanningsklachten.
- Een ontevreden gevoel.

In een gratis eerste gesprek wordt er samen gekeken of de juiste hulp kan worden geboden.



“Word wie je kunt zijn.” Vrij naar Maslow (“Wat de mens kan zijn, moet hij ook zijn.”)

Psychologische theorieën/ concepten

- Socialisatietheorieën.
- Rationeel Emotieve therapie.
- Positieve Selftalk Programma.
- Kernkwaliteiten.
- Zelfbeeld en zelfwaardering.

Methode van aanpak

Duur counselingstraject duurt 6 gesprekken van 1 tot 1.5 uur.

Onderwerpen

- Probleemstelling.
- Belemmeringen 1: belemmeringen vanuit het verleden/ de opvoeding => belemmerende boodschappen.
- Belemmeringen II: irrationele gedachten => PSP.
- Kernkwaliteiten of andere relevante onderwerpen.

Positief Selftalk Programma (PSP)

Omzetten van irrationele gedachten in rationele gedachten.

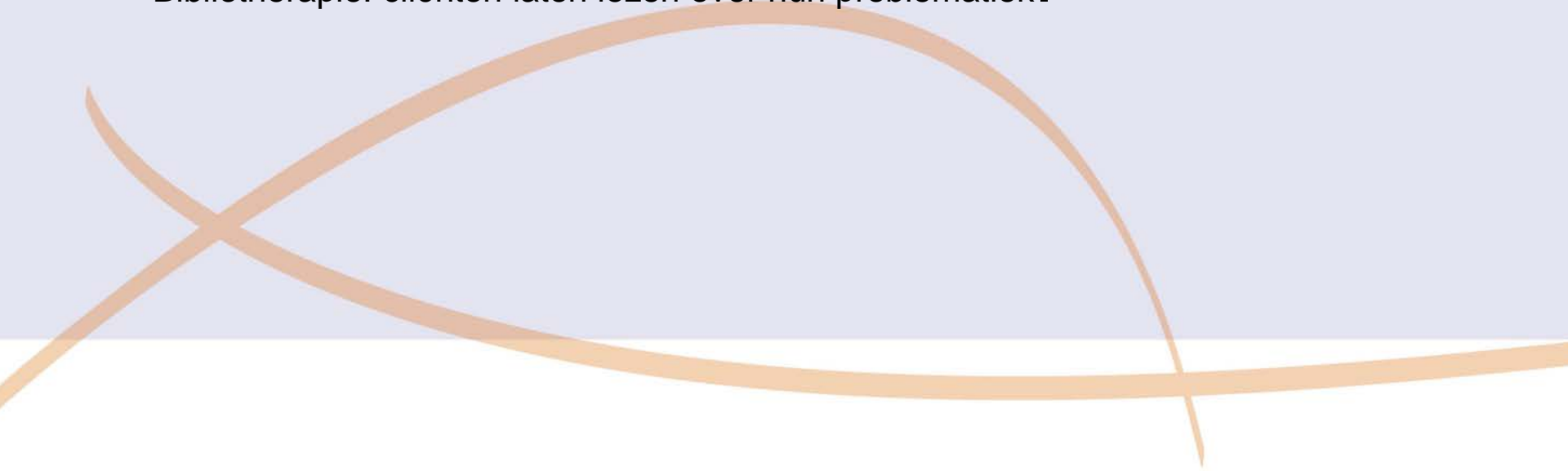
PSP is ontwikkeld door drs. Anneke van Montfort.

“Ik kan er absoluut niet tegen als de dingen anders gaan dan ik wil.”

“Ik vind het vervelend als dingen anders gaan dan ik dat wil.”



Extra counsellinginstrumenten

- Reflectieverslag: verslag van de cliënt over zaken die in het gesprek zijn besproken en die hij/ zij belangrijk vindt.
 - Bibliotherapie: cliënten laten lezen over hun problematiek.
- 

Communicatieadviezen

Door middel van communicatieadviezen leer je beter/ prettiger omgaan met andere mensen.

- Individuele training 'Bewuste communicatie'

Individuele training 'Bewuste communicatie'

Onderwerpen:

- **communicatie**
De theorie van de communicatie wordt belicht.
- **non verbale communicatie**
Hoe je bewuster kunt omgaan lichaamstaal en hoe je jouw lichaamstaal kunt verbeteren.
- **persoonlijke uitstraling**
Hoe jij je persoonlijke uitstraling kunt verbeteren en het belang van openheid daarbij.

- **assertiviteit**

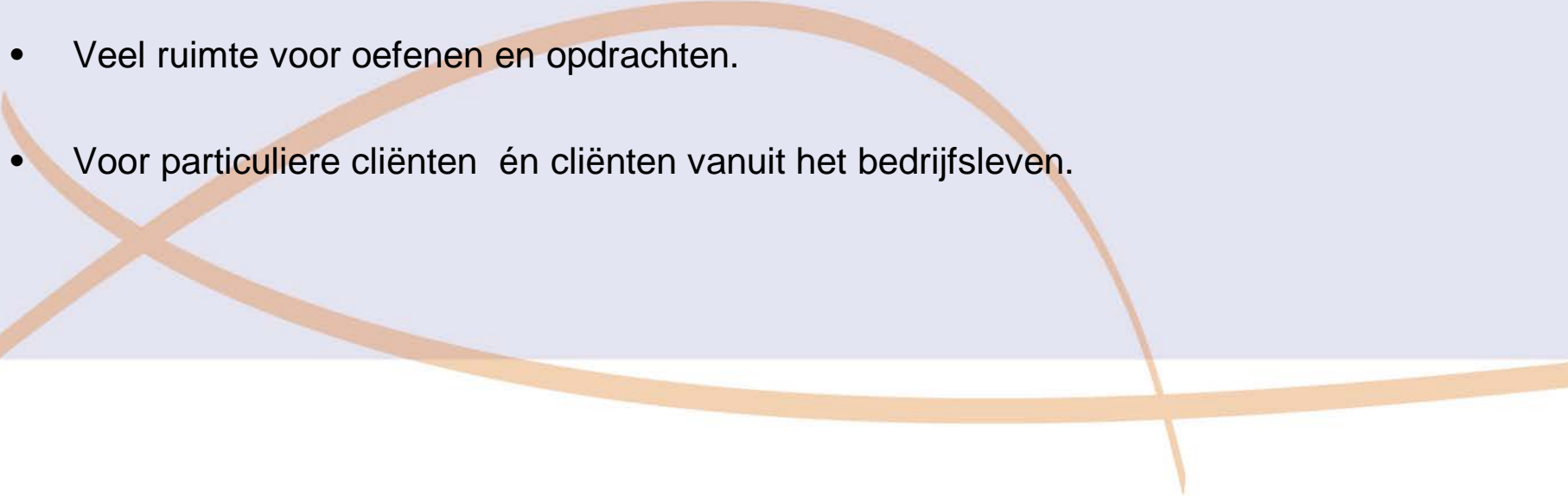
Hoe jij je assertiever kunt opstellen door blokkades weg te nemen (belemmerende boodschappen van vroeger en irrationele gedachten veroorzaakt door perfectionisme, lage frustratietolerantie (gauw van slag zijn) en een dwingende behoefte om aardig gevonden en gerespecteerd te worden).

- **duidelijkheid in de communicatie**

Hoe je effectiever met taal kunt omgaan en daardoor eerder je doel kunt bereiken.

- **luisteren**
Wat goed luisteren inhoudt en hoe jij je luistervaardigheid vergroot.
- **feedback**
Feedback als middel tot verbetering van de communicatie en van de persoonlijke uitstraling

Individuele training 'Bewuste communicatie'

- Vijf tot acht sessies van 1.5 uur.
 - Toegespitst op de leerdoelen van de cliënt.
 - Veel ruimte voor oefenen en opdrachten.
 - Voor particuliere cliënten én cliënten vanuit het bedrijfsleven.
- 

“Communicatie als brug tussen mensen en niet als kloof.”

