



**LAAT MENSEN
EN ORGANISATIES
EXCELLEREN**

www.room4change.info



room4change

**WIJ CREËREN
RUIJTE VOOR
WERKELIJKE
VERANDERING**

In het leven krijgen we allemaal te maken met uitdagingen die impact hebben op ons persoonlijke en professionele leven.

Juist deze gebeurtenissen vormen het fundament van het ontstaan van room4change. In onze persoonlijke verwerking van het verlies en het werken aan het herstel werd de inspiratie gevonden om anderen te begeleiden een ieder weer in contact te brengen met zijn of haar volledig potentieel.

Het is tijd voor een wereld vol zelfbewustzijn en kracht, waar persoonlijke en professionele ontwikkeling hand in hand gaan!

Inhoud

Welkom	2
Over ons	3
Business omschrijving	4, 5
Onze diensten	6, 7

De mannen van room4change

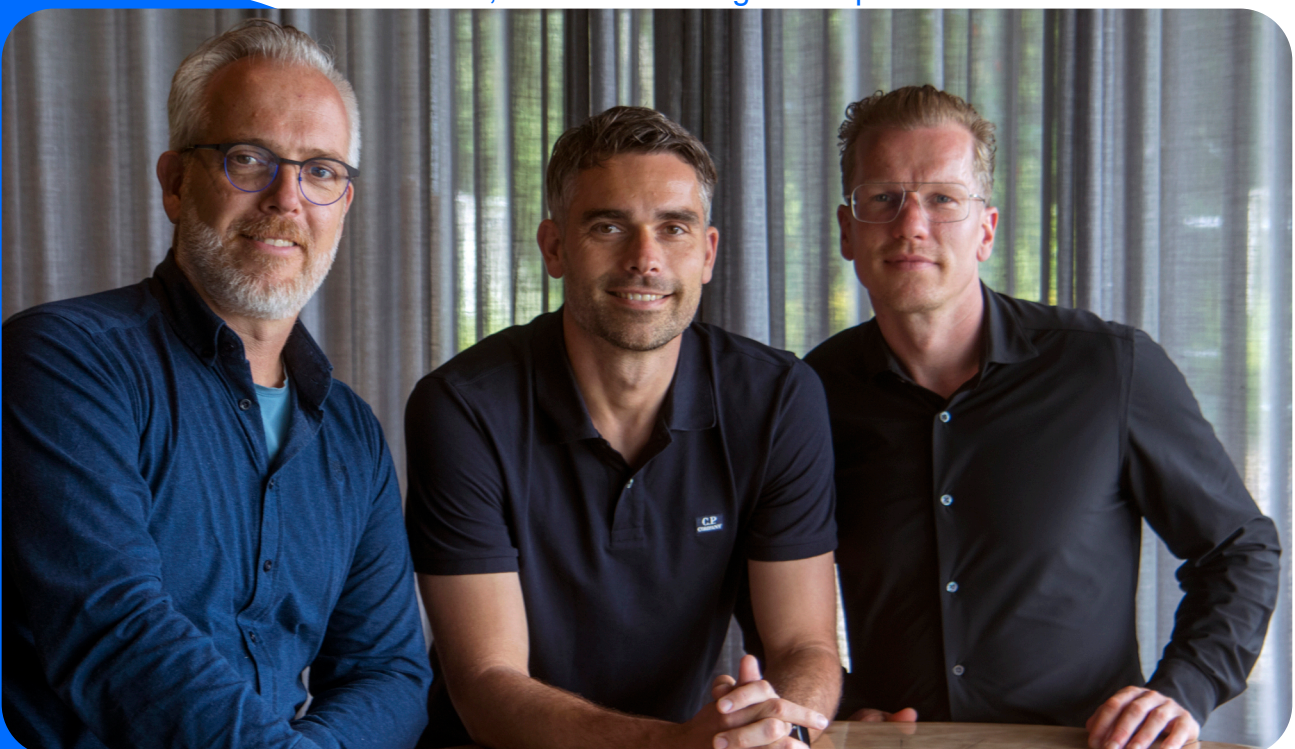
**“Om jezelf niet alleen beter te begrijpen,
maar ook anders te begrijpen!”** [room4change](#)

Wij zijn Eric Breusers, Joop de Bruin en Wilco den Hartog - drie professionals die samengekomen zijn in de passie voor werkelijke verandering. Vanuit onze gezamenlijke wortels in coaching en het onderwijs begeleiden wij mensen en organisaties om onze bijdrage te leveren aan het ontplooiën van aanwezige en volledige potentieel.

Wij creëren een ruimte waarin zelfbewustzijn centraal staat. Ontdekken wie je bent, waar je vandaan komt en waar je naartoe wilt. Onze focus ligt op het verkrijgen van nieuwe perspectieven en inzicht in onbewuste delen van jezelf. Centraal staat het ontdekken, het herkennen en het beïnvloeden van jouw patronen vandaag de dag.

Wij helpen organisaties en individuen te investeren in persoonlijke en professionele ontwikkeling, zodat zij de werkelijke verandering ervaren die leidt tot duurzame groei. Laten we samen de eerste stap zetten naar een veelbelovende toekomst.

Eric Breusers, Wilco den Hartog en Joop de Bruin



Het verhaal van room4change



Nieuwe perspectieven

Gegarandeerd nieuwe inzichten in jouw patronen.



Ervaringsgericht

Begrijpen door te ervaren.



Secure Base

Evenwicht tussen veiligheid en uitdaging.

Vanuit een verlangen om het verschil te maken tussen “verandering” en “werkelijke verandering” is room4change ontstaan.

Het is onze missie om impact te maken op mensen en organisaties, zodat er ruimte is voor een betekenisvol en veerkrachtig leven. Wij geloven dat iedereen het recht heeft om zijn of haar volledig potentieel te realiseren.

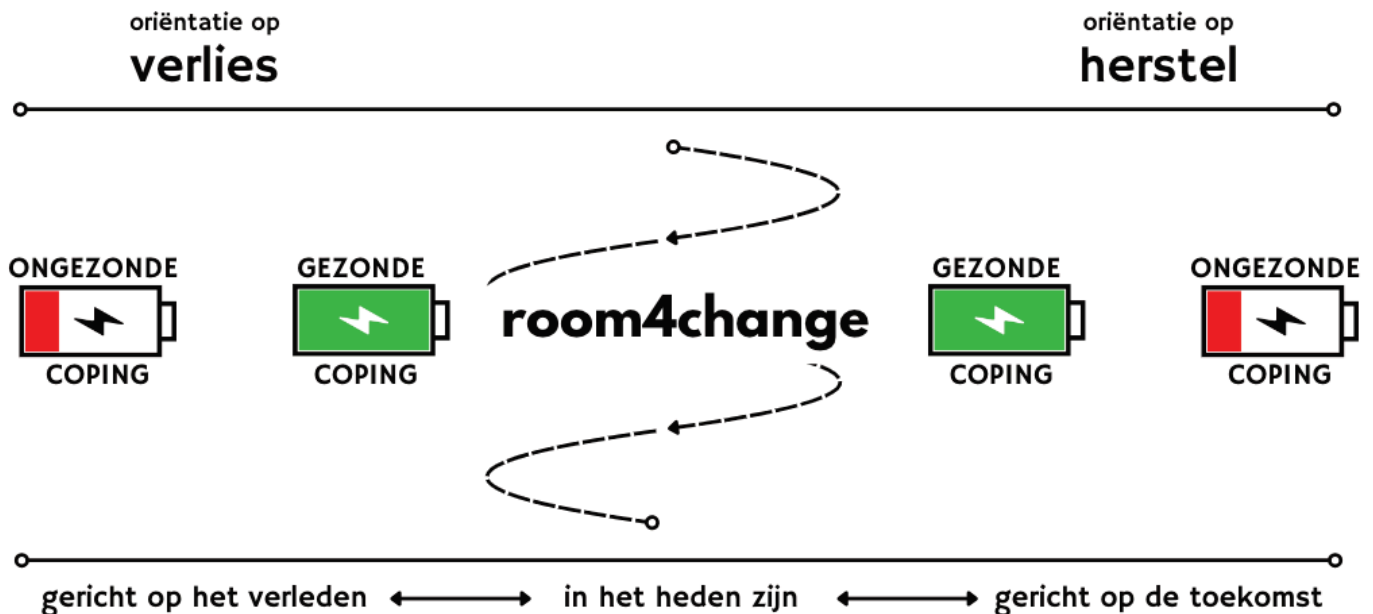
Met het unieke ‘Coping Procs Model’ wordt snel inzichtelijk gemaakt hoe mensen omgaan met bepaalde situaties, om vervolgens een ontwikkeling in gang te zetten waarbij iemand zijn of haar volledig potentieel kan realiseren. Met onze aanpak maken wij het verschil.

Volledig potentieel realiseren vraagt om nieuw perspectief, omdat oude patronen vaak in de weg staan. Het draait dan niet enkel om kennis, maar om echt begrijpen - en dat kan alleen door het te ervaren.

Wij zeggen regelmatig: ‘ophouden met dat getrut’ - een uitdagende, maar zorgzame oproep om met het echte verhaal te komen. Wij geloven in deze aanpak, omdat we persoonlijk hebben ervaren hoe krachtig het werkt.

Bereid om eerlijk naar je verhaal te kijken en je volledige potentie te omarmen? Wij staan klaar om samen met jou werkelijke verandering te realiseren.

| het Coping Proces Model |



Ons 'coping proces model'

Is een op preventie en herstel gerichte aanpak voor burn-out en depressie en helpt mensen om een betekenisvol en veerkrachtig leven te leiden.

Het 'Coping Proces Model' biedt inzicht in hoe mensen omgaan met gebeurtenissen die een grote impact hebben op je persoonlijk en professionele leven. Het beschrijft hoe je heen en weer beweegt tussen een oriëntatie op verlies en herstel, waarbij beide kanten gezonde en ongezonde aspecten kennen.

In de gezonde oriëntatie op verlies verwerk je emoties zoals verdriet, terwijl de gezonde oriëntatie op herstel je helpt weer vooruit te komen.

Echter, mensen kunnen te lang blijven hangen in de oriëntatie op verlies, waardoor het ongezond wordt; verwaarlozing, slachtofferschap en uiteindelijk depressie. Of mensen blijven te lang hangen in de oriëntatie op herstel, waardoor het ongezond wordt; voortdurende volharding, obsessieve focus en uiteindelijk burn-out.

Deze ongezonde patronen heb je in eerste plaats te **herkennen** in je gedrag en uitingen, en in de tweede plaats het effect hiervan op je gedrag en uitingen in je persoonlijke en professionele leven te **erkennen**. Door het **verkennen** van je emoties en gedrag, en ruimte te maken voor zowel je pijn als je kracht, kun je weer in balans komen; **integreren**.

Lees op de volgende pagina over de vier fases van het coping proces model.



de 4 fasen van het Coping Proces Model



Herkennen

Signalen en symptomen herkennen van het naar de achtergrond duwen van gevoelens.

Herkennen van stress of uitputting. Wat zich uit in gedrag, zoals: vermijden, overcompenseren of zinloosheid ervaren.



Erkennen

Bewustwording van jouw gedrag en overtuigingen op je persoonlijke en professionele leven.

Het erkennen van de effecten van je gedrag en overtuigingen in allerlei situaties in jouw leven.



Verkennen

Ontdekken en leren van nieuw, constructief gedrag en communicatie.

Ontdekken van jouw 'waarom' en hoe je dit vorm geeft in jouw persoonlijke en professionele leven.



Integreren

Betekenisvolle invulling geven aan je persoonlijke en professionele leven.

Vanuit jouw 'waarom' impact hebben op jouw wereld en jouw bijdrage leveren aan je omgeving.

De verhalen van room4change

We begeleiden mensen volgens ons Coping Proces Model. Een aanpak gericht op preventie en herstel van burn-out en depressie.

Lees hier meer over Marco, Pieter en Anne. Drie praktische voorbeelden van waar wij in de praktijk aan werken.



Marco gaf altijd 100%, gedreven door perfectionisme en verantwoordelijkheidsgevoel. Toch voelde hij zich op

het werk onder druk en ervoer hij thuis spanningen. Het gebrek aan steun maakte het zwaar, en Marco raakte gefrustreerd.

Tijdens onze training ontdekte hij dat zijn behoefte aan controle zijn werk en relatie beïnvloedde. Deze drang kan leiden tot een burn-out. Samen onderzochten we hoe hij dit gedrag kon ombuigen en zijn kwaliteit op een gezonde manier kon inzetten. Met de juiste begeleiding verminderde Marco zijn werkdruk en herstelde hij de balans, zowel in zijn werk als in zijn relatie.



Pieter, jarenlang een loyale werknemer, verloor na een conflict zijn baan en voelt zich nu doelloos en gefrustreerd.

Hij mist perspectief en worstelt met vragen als ‘hoe moet ik verder?’ en ‘wat wil ik met mijn leven?’. Zijn emoties beïnvloeden zijn motivatie en herstel.

Tijdens onze workshop hielpen we Pieter stil te staan bij zijn verlies en emoties een plek te geven. We moedigden hem aan om gezonde manieren van herstel te ontdekken door nieuwe uitdagingen aan te gaan. Dit gaf hem het perspectief en de motivatie die hij nodig had om weer vooruit te kijken.



Anne verloor onverwacht een dierbare, wat haar wereld volledig op zijn kop zette. Het verdriet was groot, en ze trok

zich terug van vrienden en familie.

Activiteiten die haar normaal plezier gaven, stopte ze, en ze zocht troost in bed.

Tijdens onze coaching creëerden we een veilige omgeving waarin Anne haar emoties kon uiten. Ze kreeg inzicht in haar patroon van isolatie en leerde hoe belangrijk het is om steun te zoeken. Door verbinding te maken met haar omgeving en haar emoties toe te laten, vond Anne een manier om haar verdriet een plek te geven en het leven opnieuw te omarmen.



Neem vandaag nog contact met ons op.

We begeleiden bedrijven en individuen bij het realiseren van werkelijke verandering.

We denken graag mee met bedrijven en individuen in de transformatie naar duurzame en betekenisvolle ontwikkeling.



Eric Breusers

Secure Base Coach

Systemisch Coach

Business Coach

+31 6 52 02 35 33

eric@room4change.info



Joop de Bruin

Secure Base Coach

Systemisch Coach

Business Coach

+31 6 12 61 78 68

joop@room4change.info



Wilco den Hartog

Secure Base Coach

Team Coach

Vertrouwenspersoon

+31 6 26 19 40 63

wilco@room4change.info