

# De EmotieCoach methode

Emoties als innerlijk navigatiesysteem.



# Emoties geven ons feedback en sturing

Emoties worden nog steeds gezien als een lastig onderdeel van ons mens-zijn. De 'positieve' zijn oké, maar met de 'negatieve' weten we doorgaans geen raad. Of we onderdrukken ze of we worden ze en leven ze uit in drama's. Met alle gevolgen van dien. Zouden emoties dan een foutje zijn in de schepping? Natuurlijk niet! Sterker nog; emoties zijn van onschatbare waarde voor ons... als we ze zouden begrijpen. Het Emotie Expertise Centrum maakt zich hard om deze universele informatie weer gemeengoed te maken.



## Inhoudsopgave

Opleiding: de Emotiecoach methode	3
De 8 emotiegroepen	3
Trainingsmodules	5
De trainer	6
Doelstelling	7
Locatie	8
Praktische informatie trainingen	9
Lidmaatschap EmotieCoach netwerk	10
Boeken	11





*"Het is zo simpel,  
waarom heeft  
nooit eerder iemand  
dit bedacht?"*



## *De acht emotiegroepen*

Ons emotionele navigatiesysteem is een geavanceerd systeem dat ons op ons levenspad begeleidt. Iedere emotiegroep navigeert ons door verschillende facetten van het leven. Ze zijn gebaseerd op natuurwetten die allemaal een stukje van creatie vertegenwoordigen en derhalve een bepaald levensthema. Levensthema's waarin we door emoties aangezet worden tot handelen, passief danwel actief, maar ook thema's waar we in vast kunnen

lopen en emotie ons aangeven wat we nodig hebben, als spreekbuis van ons zelfhelend vermogen. Deze acht thema's samen vorm het geheel van schepping. Omdat ze vanuit diep inzicht over hoe de wereld van creatie werkt zijn ontstaan en daarom de natuurlijke logica bevatten en daarmee richting aangeven, ervaren mensen de methode als bevrijdend. Ons emotionele navigatiesysteem is derhalve een gereedschap dat het waard is om 'opgepoetst' te worden.

# Opleiding: de EmotieCoach methode

EmotieCoaching volgens de methode van Vera Helleman is een snelle en oprechte methode om via de emoties die de cliënt ervoer tijdens een levenssituatie en waarin een bepaald thema getriggerd werd, in slecht enkele minuten tot een zelfhelend proces aan te zetten. Het is een coachvorm die op zichzelf staat, maar ook heel goed geïntegreerd kan worden in reeds bestaande therapievormen. Het is namelijk vooral een methode waarin je middels een gesprekstechniek de actuele thema's blootlegt en begrijpt wat hierin nodig is. De thema's worden bepaald door de emoties die actief zijn. Daardoor weet de EmotieCoach wat het onderbewuste van de cliënt aangeeft nodig te hebben.

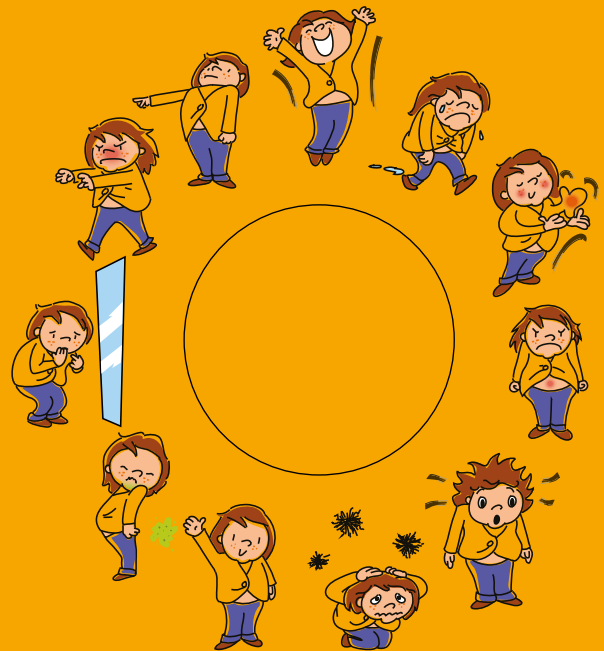
Je leert tijdens de opleiding deze thema's in diepte kennen, maar ook leer je effectieve interventies om bij de gerelateerde emotiegroep te gebruiken. Heb je andere interventies geleerd en begrijp je het doel daarvan, dan passen die prima in de EmotieCoach sessie.

## Voor Wie?

Deze opleiding is bedoeld voor hen die gefascineerd zijn door de taal van emoties en hiermee zouden willen werken in hun huidige baan als hulpverlener of eigen praktijk.

## De acht emotiegroepen die wij differentiëren zijn:

- Liefde
- Vreugde
- Afkeer
- Angst
- Verdriet
- Boosheid
- Verbazing
- Schaamte/Schuld





# Trainingsmodules

De opleiding is opgedeeld in twee clusters. De eerste cluster omvat 10 modules, de tweede 7, waarvan 6 lesdagen en 1 online training. Alle modules zijn ook los te volgen voor iedereen die nieuwsgierig is naar het diepere plaatje of onderdelen daarvan.

## Let op!

Cluster A is dus een persoonlijk traject, waarin je alle levensthema's leert begrijpen.

Cluster B leert je deze informatie toe te passen als emotiecoach en is ook als losse modules interessant voor mensen die al een achtergrond als hulpverlener hebben.

## Cluster A:

### A1-2. **Leren leven op je emotionele kompas**

2-daagse. Hoe werkt ons emotionele systeem en hoe ga je hiermee om? En een overzicht van de 8 emotiegroepen.

### A3. **Emotiegroep Liefde**

- onze natuurlijke staat-van-zijn

Verlangen naar verbinding

### A4. **Emotiegroep Angst**

- onze duale werkelijkheid

Het roer in eigen hand

### A5. **Emotiegroep Vreugde**

- onze roeping

Het vinden van je roeping

### A6. **Emotiegroep Afkeer**

- onze energiehuishouding

Grenzen bewaken

### A7. **Emotiegroep Schaamte/Schuld**

- onze referentiekaders

Hoe wij onszelf ongelukkig maken

### A8. **Emotiegroep Verdriet**

- ons zelfhelend vermogen

Ons zelfhelend vermogen

### A9. **Emotiegroep Verbazing**

- onze geestkracht

Groei en ontwikkeling

### A10. **Emotiegroep Boosheid**

- ons reservoir van (manifestatie)kracht

Manifesteren vanuit kracht

Iedere les bevat een stuk kennisoverdracht, een plenair voorbeeld en het zelf, zodat ieders favoriete leerstijl geprikkeld wordt en je de visie op meerdere lagen van jezelf kunt opnemen.



### **Marianne Jensen Lokas**

GZ-psycholoog / praktijkhoudster

*“Een verfrissende manier om naar emoties te kijken, waardoor de emoties een signalement en een tool worden in de omgang met de buitenwereld.”*

## **Cluster B:**

### **B1-2. Innovatieve gespreksvoering op basis van emoties**

De EmotieCoach gespreksmethodiek

### **B3. Online EmotieCoach interventietraining**

Online opdrachten en voorbeeldvideo's om in intervisiegroepen het EmotieCoach vak te oefenen

### **B4. Non-verbale emotiesignalen leren zien en gebruiken**

Leren lezen van emoties tussen de regels door en hierop inspelen

### **B5. Van verhaal naar verbinding**

De belangrijkste basis van EmotieCoaching: uit het verhaal komen

### **B6. Projecties inzetten voor inzicht**

Projecties gebruiken voor herkadering van overtuigingen

### **B7. Praktijkdag**

Voorbeeldcasussen door Vera Helleman en mogelijkheid tot vragen stellen door Emotie-Coaches in opleiding

Na het volgen van al deze modules krijg je een bewijs van deelname.

Als je je wilt voegen bij het EEC EmotieCoach netwerk is het verplicht een examen af te leggen.

Ben je al werkzaam als hulpverlener krijg je hiervoor vrijstelling op module B3

Meer informatie over de toetsingskaders voor het examen vind je op onze website.

# Vooropleidingseisen:

- Niets is zo leerzaam als het leven zelf, zeker als het gaat om emoties, wij zijn daarom niet heel strak in vooropleidingseisen, maar vragen ongeveer HBO denk en werkniveau. Er komt veel informatie op je af en huidige studenten geven aan dat de opleiding best pittig is.
- Een vooropleiding in zorg & welzijn, onderwijs of ander maatschappelijk en/of mensgericht vakgebied is een pre, maar niet noodzakelijk.
- Wij verwachten dat aanstaande EmotieCoaches kunnen kijken vanuit het perspectief van de observator en niet vast zitten in persoonlijk standpunt. (Meer hierover in het boek: 'Moeiteloos jeZelf zijn'.)
- Het belangrijkste vinden wij jouw motivatie, want uit enthousiasme spreekt al een basis geschiktheid.



## *De Trainer*

**Vera Helleman**, schrijver van 'De emotie encyclopedie', voexpert en oprichtster van het Emotie Expertise Centrum, zal u deze dag(en) meenemen in de wereld van gevoel op een nuchtere, verhelderende en liefdevol confronterende manier. Vera is inspirerend spreker en trekt al jaren volle zalen. Zij heeft een achtergrond in de Integratieve Psychotherapie. Van jongs af aan bekeek zij de wereld vanuit gevoelsperspectief en was gefascineerd door de vragen: 'Waarom doen mensen wat ze doen en zeggen ze wat ze zeggen, terwijl dat heel vaak niet in overeenstemming is met hoe ze voelen?' Zij doorgrondde de wetten waarop onze realiteit stoelt en legde deze naast alle sociale regels waarvolgens wij leven en ontdekte grote discrepantie. Zij bevindt zich in het autistische spectrum, met een fascinatie voor menselijke structuren. Met haar zeer geavanceerd denkvermogen kon zij samenhang zien, daar waar anderen gevangen waren in emoties.



**Ria Franssen**

Psychologe en Docent

*“De schoonheid en kracht van de didactiek van Vera zit hem in haar vermogen de werkelijkheid te vereenvoudigen zonder de verbinding met de diepe waarheid geweld aan te doen. Het is een eer om daarvan deelgenoot te mogen zijn.”*

*Niets is moeilijker dan belangrijke gedachten zo uit te dragen dat ieder mens ze begrijpt.... (Arthur Schopenhauer)*







*"Inzicht  
is de eerste stap  
naar verandering"*



## Locatie: Kloosterhotel ZIN

Dit voormalig klooster heeft door de toevoeging van moderne architectuur een open en eigenzinnig karakter, maar de sfeer van het kloosterleven proef je er nog steeds. Bij kloosterhotel ZIN kunt u bewust samenkomen in een duurzame omgeving. Duurzame en hergebruikte materialen zorgen voor een natuurlijke uitstraling. Niet alleen eenvoud maar ook creatie werkt mee aan een succesvol samenkomen. Kunst is bij ZIN geen aankleding; ze is werkzaam aanwezig.

Hier vindt je persoonlijke aandacht en heerlijke gerechten uit de 100% biologische keuken met zorgvuldig geselecteerde ingrediënten. Speciale dieetwensen worden met liefde door de kok voor jou bereid. Gastvrijheid is voor ons een belangrijk uitgangspunt, wij laten u graag thuis en gezien voelen!



Het huishouden wordt verzorgd door collega's met een beperking.

U kunt bij ZIN overnachten in minimalistisch ingerichte kamer. Op station Vught kan een taxibus geregeld worden voor deelnemers van de trainingen.

Vraag naar de mogelijkheden voor overnachting, dieet of taxivervoer bij de receptie van ZIN



# Doelstelling

Onze missie is deze visie over emoties gemeengoed te maken en hopen met deze opleiding Vera's inzichten breder gedragen de wereld in te zetten.



## Praktische informatie

- De dag vindt plaats in Kloosterhotel ZIN te Vught
- Prijs per trainingsmodule: € 195
- De trainingsdag is inclusief lunch
- Wilt je een overnachting extra bijboeken voorafgaande aan de trainingsdag (plus diner in de avond en ontbijt voor de volgende dag) dan kan dat via de receptie van Kloosterhotel ZIN
- Annuleren is kosteloos mogelijk tot een maand voor de datum, tot 1 week voor de datum zal 50% van de totaalsom worden teruggeboekt, daarna is geen restitutie meer mogelijk
- Deze trainingsdag/module is onderdeel van Cluster A van de opleiding: de EmotieCoach methode. Na het volgen van zowel Cluster A als B (totaal 16 lesdagen en 1 online traject) mag je examen doen voor het EmotieCoach netwerk.
- De opleiding is door het CRKBO gecertificeerd.
- Op deze activiteit zijn onze algemene voorwaarden van kracht
- Reserveren kan via [www.EmotieExpertiseCentrum.nl](http://www.EmotieExpertiseCentrum.nl) Na reserveren ontvang je een factuur en een ticket voor deze trainingsmodule in je mailbox



# Lidmaatschap EmotieCoach netwerk

## Onderdeel van een team met kwaliteit

Heb je alle modules van de EmotieCoach methode gevolgd, dan kun je vrijwillig examen doen om in ons EmotieCoach netwerk te worden opgenomen. Wij streven ernaar EmotieCoaching als nieuwe coachvorm bekend te maken in de wereld. Onderdeel daarvan is het neerzetten van een kwalitatief sterk netwerk van EmotieCoaches dat deze naam eer aan doet. Daarnaast maken de rest van onze diensten (training en onderzoek) dat we als bedrijf een nieuwe visie neerzetten die het waard is gezien te worden. Onze doelstelling is kennis en inzicht

over de functie, boodschap, werking van en omgang met emoties uit te dragen zodat een gezonder evenwicht in de mens ontstaat. Wil jij ook onderdeel zijn van ons netwerk en ons beeldmerk voeren? Lees dan de voorwaarden op onze website.



## Voordelen

- Je krijgt een eigen EmotieCoach pagina op onze website waarmee je jezelf kunt profileren, met een link naar je eigen website, telefoon en e-mail voor het maken van afspraken.
- Je mag het EmotieCoach Beeldmerk voeren.
- Alle trainingen aangeboden door het EEC, mag je voor een gereduceerd tarief volgen (25% korting).
- Wil je assisteren tijdens trainingen, dan mag je kosteloos meedoen. Hiervoor is beperkt plek. Bij overinteresse bepaalt het EEC de meest geschikte assistent voor die module.
- Ook kan het voorkomen dat wij ruimte hebben voor een bepaalde opdracht. Een voor de klus geschikte EmotieCoach kan hiervoor ingezet worden. Je krijgt dan via ons betaald (tarief en voorwaarden in).





**Els Somers**

EmotieCoach

*“Vanuit de overtuiging dat deze baanbrekende techniek weleens ongekend wereld- en maatschappijveranderend zou kunnen zijn, voel ik een enorme motivatie om mijn steentje bij te dragen hem in de wereld neer te zetten”*



## Persoonlijke consulten of intercollegiaal overleg

Onze EmotieCoaches zijn via [www.EmotieCoach.nl](http://www.EmotieCoach.nl) te benaderen voor individuele consulten.

Een consult bij een EmotieCoach is fijn op momenten dat je in de knoop komt met je emoties. Emoties laten ons namelijk weten dat er disbalans is en vertellen ook hoe deze opgelost kan worden. Wij als EmotieCoaches vertalen die informatie en helpen je bepaalde

stappen te zetten die je weer in afstemming brengen met jezelf en het pad dat je te lopen hebt.

Doel van EmotieCoaching is jou zo snel mogelijk weer zelfredzaam te maken en zelfverantwoordelijk voor je eigen pad en geluk, met een hernieuwd contact met je gevoel als navigatiesysteem. Kijk op de website voor een overzicht van ons EmotieCoach Netwerk.



# Boeken

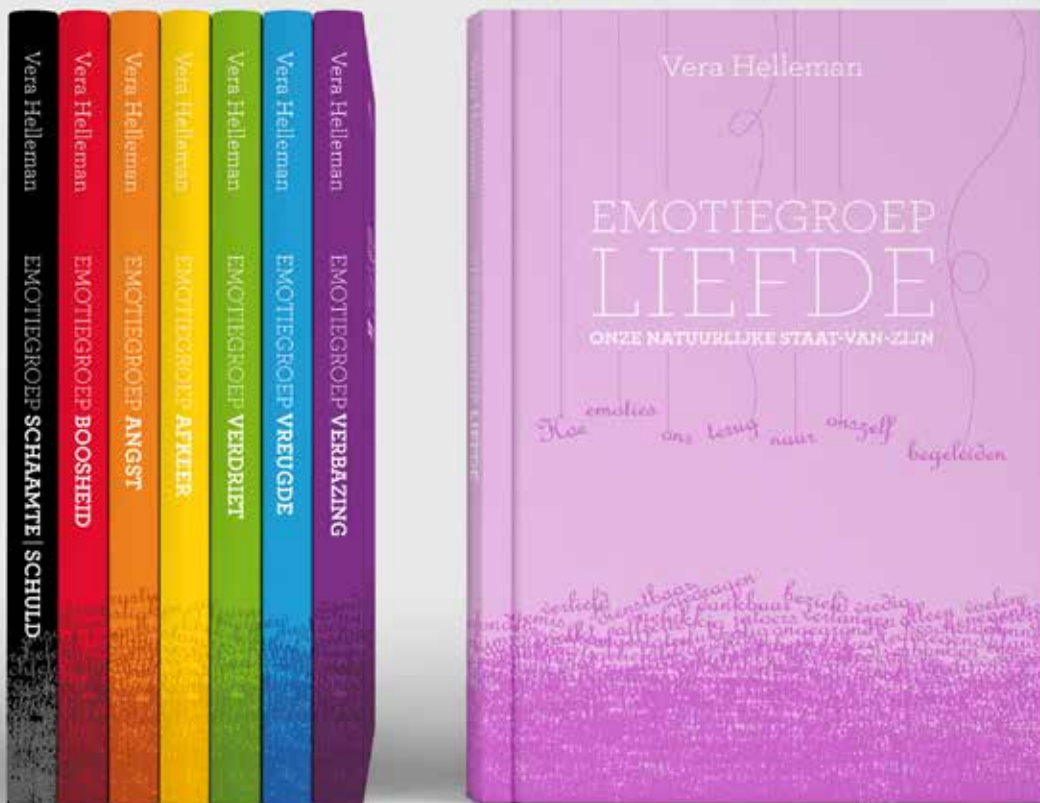
Met de 8 emotiegroepen als basis is 'De emotie encyclopedie' geschreven. Een naslagwerk waarin 350 emoties besproken worden. Hun betekenissen tezamen met handreikingen om deze informatie constructief te gebruiken.

Ook is er een boekenreeks in de maak over de specifieke emotiegroepen. Het levensthema dat deze emotiegroep representeert, de werking en mogelijke toepassingen. De boeken staan boordevol informatie



over emoties in het algemeen, emoties in de desbetreffende emotiegroep, de onderliggende visie waarop de inzichten zijn gestoeld en levendige voorbeelden ter verduidelijking.

Vermoedelijke verschijningsdata: voorjaar 2020





[www.EmotieExpertiseCentrum.nl](http://www.EmotieExpertiseCentrum.nl)