

## Doel

Ideeën en daden congruent maken.  
Vermogen en talenten activeren.  
Beweegredenen vinden.  
Waarnemen en stil kunnen staan.  
Eigen waarde en zelfstaand vermogen bouwen.  
Oprecht en integer functioneren.  
Zintuigen aanscherpen om roeping te kunnen horen.

## Methoden

- Kleur bekennen, met kleur analyse, een karakter potentie of de situatie schetsen.
- Gesprek in de natuur, in een wandeling nieuwe wegen inslaan.
- Consult; Wat is er nodig?  
Wat wil ik (ver)dienen?  
Wat kan ik (ver)dragen?  
Wat ga ik aan?  
Wat kan ik (ver)antwoorden?  
Hoe blijf ik intact?

## Resultaat

- Met integer en intact handelen groeit het gevoel van eigenwaarde.
- Zelfbeschikking: Recht, oprecht en autonoom kunnen zijn, naar eer en geweten optreden.
- Attitude en beweegredenen onderhouden, die kloppend zijn met de intenties.
- Herstellen en hercoderen van instelling, zodat je up to date bent met de situatie waar je nu in zit en gehoor geeft aan je roeping.
- Helder stappenplan formuleren: wat is essentieel in deze situatie.



## Anneke Wittermans

Sinds 1981 werk ik als zelfstandig docente.  
In 2005 heb ik de Stichting Beweegreden opgericht om het gedachtegoed in vernieuwende technieken aan te bieden en om mensen te ondersteunen op speelse wijze de uitdaging van persoonlijke ontwikkeling aan te gaan. Momenteel coach ik in binnen- en buitenland. Daarnaast verzorg ik trainingen, lezingen en optredens.

*Spreekt dit U aan, bel of maak een afspraak met Anneke Wittermans op 0578-610161, [annekewittermans@planet.nl](mailto:annekewittermans@planet.nl)*

# Anneke Wittermans



**coach trainer  
danser**

Willem Dreeslaan 21, 8161 ZD Epe  
Tel. 0578-610161, K.v.K. 08196386  
[annekewittermans@planet.nl](mailto:annekewittermans@planet.nl)  
[www.oerdans.nl](http://www.oerdans.nl), [www.beweegreden.org](http://www.beweegreden.org)

## Coaching naar autonomie

Al 28 jaar gaat Anneke Wittermans er van uit dat mensen op hun eigen benen kunnen staan. Voorop staat dat de mens autonoom is en het zelf realiseert. Eigen verworven inzichten en besluiten blijken vaak relevant en uitvoerbaar. Meestal is Anneke een katalysator in het proces, zij zet de eigen ontwikkelingsgang duurzaam in beweging. Zij opent nieuwe gezichtspunten, geeft taal en klank aan anders onbespreekbare processen. Met humor, compassie, en een heldere kijk brengt zij speels en levendig licht in de situatie. Op integere wijze biedt zij een beschermde ruimte waarin de cliënt zelf tot inzichten komt, of besluiten neemt.



## Inspiratie

“Ook in het imperfecte komt de schoonheid van de mens in ontwikkeling te voorschijn.

Het leven aangaan is stoeien met structuren, het nemen van stappen, het zich verhouden tot anderen, het vinden van kracht. Maar bovenal het openen van wat je kunt, het verdragen van dat wat je niet kunt. De uitdaging is om jezelf te verheffen. Leven is het waarnemen waar je werkelijk staat met het lichaam waar je levenslang in woont. In het onaffe zit ontwikkeling, zit groei.

Het valt niet mee om de draakjes in ons zelf te omarmen, en blij te zijn met de aangeboden groeikansen. De discipline, de kunst om telkens de spanningsboog weer aan te gaan, om op tijd met humor te luchten. Accepteren van de situatie vraagt tijd, niet accepteren neemt tijd. Als je bereid bent om te kijken, ben je zo “klaar”.

Lef hebben om de opgelegde beperkingen niet als muren te ervaren maar als openingen naar een grotere potentie. Dan is elke uitdaging -geroepen worden- om een betere bestemming te vinden. Samenwerken zonder aanpassen, waarin een ieder zijn inspiratie behoudt, en de inspiratie van een ander meeneemt; het bruisend en luisterend samenbrengen vormt een voedzaam nieuw geheel.”

Anneke Wittermans juni 2009



## Coaching: voor wie is het passend,

Trainers, coaches, teams, zorgdragers, dansers, musici, vormgevers, hbo onderwijs, bedrijven. Ook voor specifieke processen zoals rouwverwerking. Wil je je ontwikkelen, je potentie inzetten, je talent ontplooiën, wil je intact en in orde functioneren, deze aspecten kunnen worden aangesproken tijdens een consult.

## Toepassingen groepen

Team building.

Samenwerkingsverbanden stroomlijnen. Analyse: wie staat waar, wanneer komt wie in actie, en welke aspecten kan een ieder waarborgen. Bij functie verandering, nieuwe posities innemen, rolverdeling, leiding geven en leiding ontvangen. Know how van medewerkers integreren in het besturen.

## Toepassingen individueel

- **Rouwprocessen begeleiden;**  
*“Voor mensen die in een veranderingsproces zitten, die worstelen met ‘loslaten’, is inzicht over ‘Vrijgeven’ een verademing. Waar ‘loslaten’ je met lege handen achterlaat daar geeft ‘Vrijgeven’ het besef van eigen keus en eigen waarde.”*  
*Zie artikel over ‘Vrijgeven’.*
- **(Her)oriëntering van beroep.**
- **Attitude trainingen waarin o.a. analyse hoe persoonlijke prestatie niveaus te verbeteren.**
- **Analyse hoe het unieke kan bijdragen in het grote geheel;**  
*“Als je graag samenwerkt maar moe bent van het aanpassen, leer je hoe je met behoud van eigen inbreng, juist jezelf aantrekkelijk kunt maken. Samenwerken is de kunst van elkaar voeden met onze eigen mogelijkheden, daarin uitblinken en het beste van elkaar bekrachtigen.”*
- **Herstellen van beweegredenen.**
- **Hercodering van eigen briefings.**  
*“Het besluit heb je al genomen, maar hoe breng je je gedrag en houding up to date? Het juiste woord en gebaar brengen je, waar je wezen wilt.”*
- **Coaching bij burnout.**
- **Daarnaast ook choreografie en/of coaching voor professionele dansers.**