

Breathfulness Center



om het verschil te maken naar werken vanuit passie

*Niet meer helder kunnen denken door overload aan stress?
Continue spanning in het lichaam?*

De combinatie van coaching, bewustwording & ademhaling is dé manier om weer in beweging te komen, in contact te zijn met het lichaam en niet langer vast te zitten in het hoofd.



De klacht is vaak niet waar de oorzaak zit. Het gaat om klacht én oorzaak, want naast de klacht kan er meer spelen, zoals overmatige spanning, langdurige stress, perfectionisme, dwangmatige controle, angst, stress vanuit privésituatie, gebrek aan zelfvertrouwen, ontevredenheid, grenzeloosheid. Of fysieke klachten door burn-out of bore-out, zoals chronische hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid, verschijnselen.

Behandeling van symptoom én oorzaak geeft duurzaam lange termijn effect.

Duurzame oplossingen vragen om commitment, inzet en doorzettingsvermogen. Binnen het **Breathfulness Concept** bouw ik aan duurzame oplossingen door ook het fundament te verstevigen. *Hoe kom ik uit de impasse? Welke keuze moet ik maken? Welke richting ga ik op?* Soms misschien even zoeken naar de oplossing, maar een open mind en flexibiliteit leiden naar het vinden.



Inzichten zijn nodig om te veranderen, maar het toepassen van de inzichten leidt pas tot verandering!

De eerste stap is **preventie**: doen wat jezelf kunt om je welzijn te optimaliseren. **Breathfulness** staat voor het realiseren van **voldoening, uitdaging** en **vervulling**. Breathfulness hanteert een holistische aanpak door aandacht voor het optimaliseren van de fysieke vitaliteit, het versterken van het mentale (het creatief en oplossingsgericht denken) en het ontplooiën van een krachtig zelfbeeld. Het creëert richting en geeft inzichten om kwaliteiten en talenten te ontdekken, te benutten en vanuit hart en ziel te doen waar je goed in bent.

Breathfulness past binnen de coaching de eigen ontwikkelde dimensie van het enneagram toe, zodat niet alleen de kwaliteiten en valkuilen van mensen helder in beeld gebracht worden, maar ook het verloop en stagnatie van (levens)processen, persoonlijke ontwikkeling en de effectiviteit van communicatie. Er is aandacht voor het individu zonder het geheel uit het oog te verliezen, met balans tussen werk en privé.

Kortom, Breathfulness is **vernieuwend, diepgaand, dynamisch én oplossingsgericht**.

Aanpak van preventie door individuele trajecten en/of groepstrainingen, gebaseerd op thema's als communicatie, weerbaarheid en vitaliteit. Naast maatwerk is er ook een online begeleidingsprogramma beschikbaar.

Breathfulness Center voor
Preventie – Herstel – Coaching van de manager/coach

Indien de eerste stap te laat is, dan gaan we doen wat nodig is om het **herstel** te bevorderen. Breathfulness Center is hierin een waardevolle en belangrijke schakel. Ik ga ervan uit dat je uiteindelijk zelf de **verantwoordelijkheid** moet nemen voor je eigen gezondheid en welzijn. Dat je gaat doen wat je werkelijk wilt en dat lukt als je niet alleen vanuit je hoofd leeft en handelt, maar hart en hoofd met elkaar verbonden zijn; binnen- en buitenwereld werken samen.

Mijn aanpak van herstel doe ik door individuele maatwerk interventieplannen op de volgende gebieden:

- Vitalisering van het fysieke lichaam, vrijmaken gestagneerde energie en versterking van de weerbaarheid.
- Versterken van het creatief en oplossingsgericht denken en verbeteren van communicatieve vaardigheden.
- Ontplooien van leidinggevende kwaliteiten en inspirerend leiderschap.
- Verbanden en prioriteiten zien tussen deze verschillende gebieden.

De uitkomst is **balans tussen hoofd en hart**, tussen jezelf en de ander, je omgeving, tussen privé en werk.

Elementen uit **coaching van de manager/coach/ HR-functionaris** zijn:

- Coachen van huidige situatie naar een toekomstige, gewenste situatie.
- Geven en ontvangen van feedback.
- Versterken van communicatie in situaties van leidinggeven, samenwerken, omgaan met conflicten, etc.

Door mijn holistische werkwijze en brede aanpak motiveer ik anderen om hun algehele welzijn en vitaliteit te verhogen. Een van mijn passies is om anderen te inspireren hun potentieel (kwaliteiten en talenten) maximaal te benutten. In mijn coaching en training ervaren mensen mijn gedrevenheid, heldere en uitnodigende coachstijl, wat ik graag combineer met enthousiasme en humor.

Ik gebruik het enneagrammodel om de koers te bepalen en oplossingen inzichtelijk te maken: ik zie het als een landkaart om het verloop van een proces te laten zien en het geeft ook een helder en concreet beeld over aanwezige kwaliteiten, passies en valkuilen van mensen. Daarnaast is het voor mij een handboek om levensprocessen inzichtelijk te maken.



Kernwoorden die mij typeren zijn: vertrouwend, ontwapenend, creëren van bruggen (verbindingen) en beweging, intense diepgang en beleving, afwisselend (visueel, auditief, voelen), spiegelend, integer, ontrafelend, praktisch en concreet, energiek en dynamisch.

Sinds 2001 ben ik gevestigd in Steenbergen. Als effectieve behandelvorm combineer ik coaching met ademhalingstherapie. Deze combinatie creëert bewustwording en inzichten én brengt de beweging naar verandering op gang. Ik ben niet alleen gericht op functionele inzetbaarheid op korte termijn, maar streef juist ook naar duurzame inzetbaarheid. Daarom besteed ik bij de behandeling van de klachten aandacht aan gedachtenpatronen, overtuigingen, familiepatronen, omgevingsinvloeden, voeding, beweging, ontspanning, communicatieve vaardigheden, etc. om de balans tussen lichaam, hart en geest te versterken. In de afgelopen jaren heb ik aan de volgende bedrijven mijn diensten geleverd:



Breathfulness Center – Marco de Jager

Krommeweg 10c 4651RN Steenbergen

<https://breathfulness.center> marco@breathfulness.nl

Op <https://demanvanhoofdnaarhart.nl> staat mijn volledige verhaal.