

INGRID TER HORST

BEGRIPVOL, VRIENDELIJK, MOTIVEREND, RUST

Als autonome, veelzijdige, flexibele coach ben ik nieuwsgierig naar hoe jij de dingen ervaart. Met veel enthousiasme, vriendelijkheid, acceptatie en humor luister ik geduldig naar waar je me in vertrouwen deelgenoot van maakt. Als we samen problemen analyseren, zal ik je aanspreken op je verantwoordelijkheid en je motiveren om zelf tot oplossingen te komen. Mocht blijken dat jouw gekozen pad niet bij jou past, zoeken we een ander pad, dat leidt naar jouw gekozen doel. Coachend werk ik graag 1 op 1 op 1 situaties, maar kan ook goed groepen trainen en/of leiden. Ik ga helemaal los in mijn ondernemerszin, voorheen met zo'n 50 werknemers, nu als ZZP-er. Ik kan mij goed en snel aanpassen aan wat er van mij gevraagd wordt, raak niet snel in de stress en weet een rots in de branding te zijn.



WAARDEN

In een veilige, plezierige ruimte waar oprecht en gelijkwaardig contact gemaakt wordt, zal het mogelijk zijn om tot groei te komen. Dat is wat ik bied in een zoektocht naar meer vitaliteit en geluk.

TALENTEN EN VAARDIGHEDEN

- Deze groeimotor krijgt heel veel energie als ik groei in anderen zie. Ik haal voldoening uit elke stap die ik anderen zie zetten.
- Als intuïtieve buikdenker zie ik al snel verbanden en patronen. Ik leg snel de vinger op de wonde. Voor mijzelf betekent dat, dat ik een echte doener c.q. ondernemer ben, waar ik jou best eens mee zou kunnen besmetten.
- Ondanks de andere kijk op de dingen als ideeënfontein, hunker ik naar nieuwe kennis en durf ik al snel in nieuwe situaties te stappen.

KENMERKEND

Collega's noemen rust, betrokkenheid en ruimte gevend kenmerkend voor mij. Ikzelf noem de ondernemerszin en het oprecht geïnteresseerd zijn.

MERKKRACHT

Vanuit welk Perspectief ervaar jij?

Coachingsbureau Perspectief

PERSOONLIJK

Ik ontwikkelde mij op jonge leeftijd tot een stoere, hardwerkende vrouw, die vrij gemakkelijk het geleerde in praktijk weet te brengen.

Elke keer kwam er wel iets op mijn pad waardoor ik mezelf kon blijven ontwikkelen, veranderen, aanpassen. Ik noem mezelf dan ook een veelzijdige duizendpoot. Als ik iets wil, dan beslis ik intuïtief en voer het al snel uit. Door het over mijn grenzen gaan in mijn doen-doen-doen, raakte ik burn-out. Gelukkig ben ik daardoor mindfulness gaan doen, heb ik nu een gezondere levensstijl en bewandel ik nu een heel ander pad als trainer en coach, dat prachtig aansluit bij wie ik ben.

WERKERVARING

ZELFSTANDIG WERKEND COACH EN TRAINER (2014-NU)

Coachingsbureau Perspectief (Voorstraat 20-3, 8261 HS Kampen)

- Mindfulness Based Stress Reduction trainingen (categorie 1, VMBN),
- Mindfulness Based Compassionate Living trainingen (categorie 1)
- Coachen bij individuele werkgerelateerde (loopbaan) hulpvragen,
- Coachen als externe coach (bij stress en burn-out),
- Adviseren/coachen van kleine zelfstandigen bij ondernemingshulpvragen.

FILIAALMANAGER 4 FILIALEN (2014-NU)

Shoppoint OK (Verlengde Poolseweg te Breda)

- Het dagelijkse management en contact met collega's, controle goederen en geldstromen, zorgdragen voor bezetting.

ZELFSTANDIG ONDERNEMER IN DE TANKSTATIONBRANCHE (1990 –2014)

Holding Porte BV (Oude Trekweg 106A3 te Harlingen)

- Ondernemer met 9 filialen en 50+ werknemers

OPLEIDINGEN

- 1^{ste} graads docente lichamelijke opvoeding (1990) CALO: Hogeschool Windesheim te Zwolle
- 1^{ste} graads Mindfulnesstrainster (2013) Instituut voor Mindfulness (MBSR) te Nooitgedacht
- Cursus (2013)HBO Leergang Psychologie en Coaching: NCOI te Utrecht
- HBO (2014)Medische Basiskennis: NCOI te Utrecht
- Compassietrainster (2014) Instituut voor Mindfulness (MBCL) te Nooitgedacht
- Coach (2017) Post HBO Opleiding tot Coach: Hogeschool Windesheim te Zwolle
- Loopbaan- en Talentcoach (2019) Post HBO Opleiding Loopbaan en Talentcoach: Hogeschool Windesheim te Zwolle
- Jaarlijkse herhaling BHV

VRIJWILLIGERSWERK

- Zwemtrainster jeugd (1998-2003 en 2006–2014) Zwemvereniging De Vikings (Harlingen)

BRANCHEVERENIGINGEN

- VMBN
- NOBCO
- NOLOC

