



### expertise

Personal coach

## Lisbeth Haustraete

### BELANGRIJKSTE TROEVEN:

Lisbeth hanteert een oplossingsgerichte benadering waarbij ze de mentale remmen van de persoon opspoort en in vraag durft te stellen. Zij stimuleert een open interactie met haar klanten voorzien van het nodige respect, wat getuigt van een grote empathie. Haar specialisatie richt zich vooral op selfmanagement zoals: selfcoaching, persoonlijke doelen bereiken, motiveren en zelfmotivatie. Lisbeth prefereert een holistische aanpak in individuele coaching - combinatie van gesprekstherapie en gezondheidstherapie - met als uitgangspunt het zelfgeuzend mechanisme van de mens te ondersteunen en zo stressgerelateerde en andere klachten (zowel psychisch als fysisch) aan te pakken om gezondheid, evenwicht en vreugde te bewerkstelligen, te behouden en te vergroten. Afhankelijk van de klachten wordt een individueel therapieplan opgesteld. Dit omvat steeds gesprekstherapie en FEET (Fysio-Emotionele Energetische Therapie) gecombineerd met de nodige selfcoachingoefeningen en indien nodig voedingstherapie, fytotherapie, massages, lymfedrainage, relaxatie-oefeningen, bewegingstherapie en bachbloesem-therapie.

### WAT VOORAFGING:

In 1994 afgestudeerd als Master in de Psychologie, richting psychoanalyse en systeemtherapie.

Tot eind 2008 actief in de Bijzondere Jeugdzorg, als begeleidster en selectieverantwoordelijke in een pleeggezinnendienst. In deze functie veel ervaring opgedaan in het begeleiden van moeilijke en problematische gezinssituaties, intermenselijke relaties en conflictsituaties. Tevens begeleiden en ondersteunen bij werkgerelateerde individuele problemen.

Sinds januari 2009 zelfstandig psychologe; gespreks- en gezondheidstherapie.

### RELEVANTE OPLEIDINGEN:

Opleiding gezondheidstherapie gevolgd aan de Europese Academie te Gent vanuit de filosofie dat de eenheid, verbondenheid en wisselwerking tussen lichaam, geest en emoties de basis is om mensen te helpen zo gezond mogelijk te leven.

### ANDERE INTERESSEDOMEINEN:

Relaxatie- en intuïtieve massage om lichaam, geest en emoties tot rust te brengen en thuis te komen bij jezelf.

Relaxatie-oefeningen met als basis een rustige, volledige ademhaling om diepe ontspanning te bekomen en zo spanning en stress te laten wegvloeien.

Sinds april 2007 gecertificeerd Peak Pilates trainer en sinds januari 2008 gecertificeerd NIA-lesgeefster.

### TALEN:

- Nederlands
- Frans
- Engels



PRANA TRAINING & COACHING

PRANA CVBA

Sint-Elooiskeer 27

B-9770 Kruishoutem

tel. 0032 (0)9 383 03 11

fax 0032 (0)9 383 03 12

info@prana.eu

[www.prana.eu](http://www.prana.eu)

PRANA

CHALLENGING & REVEALING