

Zita Schwab



Zita Schwab heeft meer dan twaalf jaar ervaring op het gebied van het begeleiden van mensen. Zita is gecertificeerd NLP Master Destination Coach en trainer. Daarnaast is zij aanvullend opgeleid in Systemisch werken en Oplossingsgerichte communicatie. Zita heeft ontzettend veel ervaring rondom het coachen en trainen van mensen met hersenletsel. Zij biedt maatwerk NAH-Coaching en NLP training voor mensen met NAH. Daarnaast schrijft zij aan haar boek: 'Het NAH Masterplan'.

In de afgelopen jaren was Zita actief betrokken bij de oprichting van de hersenletselcentra in ons land en vervulde zij diverse bestuursfuncties op het gebied van Niet Aangeboren Hersenletsel. Inmiddels is zij ook gespecialiseerd in verlies, rouw en trauma.

Gratis kennismakingsgesprek mogelijk

Op korte termijn van start

Goed bereikbaar met OV en auto

Gratis parkeren

Ga voor meer informatie naar [de website](http://www.zitaschwab.nl).

Zita Schwab

Olympiaweg 4a
(naast de Kuip)
3077 AL Rotterdam
Tel.: 010-304 6116

www.zitaschwab.nl
info@zitaschwab.nl

Zita Schwab



**Hersenletsel
Coaching**

Algemeen

Wie te maken krijgt met hersenletsel, loopt vroeg of laat vast. Niet alleen getroffen, ook naasten. Dat is vervelend en ook héél normaal, want hersenletsel ráákt alle betrokkenen. De soorten hersenletsel en de gevolgen, zijn net zo divers als de betrokkenen zelf en de manier waarop zij er mee omgaan.

Hersenletsel Coaching

Zita coacht mensen die te maken hebben met een verlies in het algemeen, in verlies van gezondheid en verlies door *chronisch* hersenletsel in het bijzonder (> dan 2 jaar) oa. door:

- hersenschudding of hersenkneuzing
- TIA, hersenbloeding, herseninfarct
- infectie zoals hersenontsteking of hersenvliesontsteking
- val of ongeval
- hersentumor
- zuurstofgebrek t.g.v. een hartstilstand

Coaching bij Zita is **vraaggericht** en bedoeld **voor getroffen** zelf **en/of dierbaren** van iemand die is getroffen door hersenletsel. In principe maak ik een eenmalige afspraak maar soms is het ook mogelijk om een coachtraject te volgen.

Voorbeelden van thema's in NAH-Coaching

- waar sta ik nu? Waar wil ik naartoe?
- verliesverwerking (gezondheid, werk, perspectief etc.)
- leren accepteren
- verbeteren van het zelfbeeld
- (nieuwe) grenzen
- inzicht in huidige belastbaarheid
- wat kan ik allemaal nog WEL?
- emotiemanagement
- energiemangement
- omgaan met prikkels
- educatie en voorlichting
- praktische tips



Cursussen/Workshops

Sinds 2012 organiseert Zita met regelmaat cursussen en workshops, ook specifiek voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Deelnemers krijgen inzicht in zichzelf, in hersenletsel en in hun mogelijkheden. De

deelnemer krijgt antwoord op vragen als 'wie ben ik', 'waar sta ik?' en 'wat kan ik allemaal nog wel?'

In de cursussen en workshops is alles er op gericht om de deelnemer met NAH te empoweren en zijn of haar gereedschapskist uit te breiden met de juiste tools voor beter zelfmanagement, eigen regie en ontspanning.

Meer informatie

Kijk op www.zitaschwab.nl

Reacties van anderen

'Zita weet het beste uit je naar boven te halen, ik beveel haar van harte aan!' – Jo –

'Ik ben met name blij met de positievere verwachtingen die ik heb gekregen voor de toekomst. Ook heb ik van Zita veel voor mij nieuwe kennis gekregen.' – Barbara –

'Je hoeft bij Zita niet alles 100 keer uit te leggen omdat ze een ervaringsdeskundige professional is. Wat een verademing!' – Eric –