

# ontfrutsel

## Advies en coaching in 1

### **WAAROM** Ontfrutsel?

We hebben allemaal wel eens ideeën, vragen, gevoelens of situaties die ons in de weg zitten. Ze zitten ons gevoel van geluk in de weg. Het is heel menselijk dat je hierdoor gewoon even de richting kwijt bent. Niet meer en niet minder. In ons drukke leven is er vaak te weinig ruimte om echt te luisteren naar deze frutsels. Vaak blijf je er mee zitten, of het groeit uit tot iets groots. Bij Ontfrutsel kun je snel terecht. Zodat jij weer een stap zet richting geluk voordat je echt vastloopt. Zo voorkomen we samen dat jij verdwaalt in het zorglandschap.

### **HOE** gaat het in zijn werk?

Ik luister naar jou zonder medische bril. Onder het genot van een kop koffie of thee werken we in 3 uren aan het antwoord op jouw vraag. Op een plek of locatie waar we ons kunnen concentreren, en veilig persoonlijke zaken kunnen bespreken. Een plek die door jou of mij is uitgezocht, zonder afleiding, en telefoons op stil. Waarom Face2Face? Voor het onderlinge vertrouwen is lichaamstaal erg belangrijk. Zeker in een ontfrutsel-sessie. Bovendien: door naar de ontfrutsellocatie te reizen maak je je los van je dagelijkse routine. Dit helpt je om met enige afstand naar je ontfrutselvraag te kijken.

Ik luister naar jouw ontfrutselvraag, denk en puzzel mee om te ontdekken waar de schoen wringt. Geef inzicht, leg verbanden en eventueel stellen we een actieplan op. Het is zowel een werk- als een luistersessie, daarom wisselen we een werktafel en een zitje af.

Na anderhalf uur nemen we, ieder voor zich, een kwartier pauze om na te denken, of gewoon lekker te ontspannen.

In het tweede deel van de sessie werken we aan de volgende stap op jouw weg naar geluk, dit is jouw tastbare stap vooruit.

# Dit is meer dan 'ontfrutselen'



100% focus voor  
jouw frutsel



Echt luisterend  
zonder oordeel



Een fijne en  
unieke locatie



Rust en overzicht  
in je hoofd



Altijd een visuele  
oplevering



Inzichten en een  
eerlijk advies

## WAT levert het op?

Je krijgt **antwoord** op je vraag en **inzicht** in wat je nú nodig hebt. Ontfrutsel denkt in mogelijkheden. Je gaat naar huis met **hernieuwde energie** en een goed gevoel. En nog belangrijker een **inzichtenkaart**, een **vrijblijvend advies** voor de volgende stap op jouw weg naar **geluk**. Klanten ervaren dit als een **tastbare stap** vooruit.

## HOE maak je een afspraak?

Ben jij klaar voor een ontfrutselsessie en wil je een afspraak maken? Heb je nog vragen? Wil je overleggen over de mogelijkheden? Of gewoon eerst kennismaken?



**Bel of app mij op 06 24958706/ mail naar:**

**[jolanda@ontfrutsel.nl](mailto:jolanda@ontfrutsel.nl)**

# WAT neem je mee naar je afspraak?



- Je ontfruitselvraag.
- Je eigen ideeën of onzekerheden hierover.
- Je lef om gewoon even stil te staan.
- Een dosis nieuwsgierigheid naar jezelf.
- Openstaan voor nieuwe inzichten.
- Jouw openhartigheid.
- Je wil om te begrijpen.
- Jouw drive om aan de slag te gaan.
- Jouw doorzettingsvermogen.

## WAT krijg je van mij?

- Mijn plezier om samen in jouw ontfruitselvraag te duiken.
- Mijn tijd om echt naar jou te luisteren.
- Mijn innerlijke ruimte en aandacht.
- Mijn inlevingsvermogen.
- Mijn opmerkelijke blik en doordachte vragen.
- Mijn analytisch vermogen.
- Mijn rust en prettige directheid.
- Mijn respect, humor en mijn vertrouwen.
- Mijn vermogen de waarheid in het midden te leggen.
- Mijn praktische instelling.
- En natuurlijk mijn professionele kennis, deskundigheid en jarenlange ervaring.



## **HERKEN** je dit? **Wacht niet, want dan is Ontfrutsel echt iets voor jou:**

*"Ik loop vast in iets, het is niet groot, maar ik wil ook niet dat het zo groot wordt dat ik er nog meer in vastloop. Ik wil er ook niet mee naar mijn huisarts. Ik hoef niet in therapie, ik voel me niet ziek. Toch weet ik niet hoe ik hier mee verder moet. Mijn leven gaat wel gewoon door, maar niet zoals ik graag zou willen. Ik voel dit als een belemmering om me gelukkig te voelen. Ik voel, dat als ik niets verander dat het dan iets groots wordt. Ik wil graag een deskundige blik, iemand die luistert en met mij meedenkt."*

## **ONFRUTSELAARS** die jou voor gingen:

*"Ik vond het een heel prettig gesprek waarin ik mij veilig voelde en waarin ik de ruimte heb gekregen om uit te spreken wat mij zwaar op mijn maag lag. Ik heb Jolanda als een prettige gesprekspartner ervaren die mij in mijn waarde heeft gelaten en mij verder heeft geholpen. Door het gesprek is er iets van mijn schouders genomen op een goede manier. Ik heb het als kans gezien om te kunnen vertellen over veel wat mij dwars zit. Door het uit te uit te pluizen voel ik meer ruimte en minder schuldgevoel en heeft het mijn hart lichter gemaakt." Simone, 45*

*"Eigenlijk vond ik het ook wel eng om een ontfrutselsessie te hebben bij iemand die je voor het eerst ontmoet, maar het voelde erg goed. Ik voelde me op mijn gemak en zonder te oordelen heeft Jolanda mij duidelijk gemaakt waar de schoen hem bij mijn ontfrutselpunten wringt." Jaap, 28*

*"Niet precies wetende wat ik van een ontfrutselsessie kon verwachten, kan ik niet anders zeggen dan dat ik tijdens mijn sessie met Jolanda aardig 'ontfrutseld' ben. Met haar prettige persoonlijkheid kan het niet anders dan dat dit concept gaat aanslaan. Ik wens dit iedereen toe! Super veel dank voor deze leerzame ochtend!" Jantine, 35 jr*

*"Wat een laagdrempelige manier om over persoonlijke dingen te praten. Op een afstandje zag ik hoe mijn eilandjes met elkaar verbonden zijn en hoe ze invloed hebben op elkaar. Terwijl het vooraf aan de sessie voor mij alleen maar losse eilandjes waren. Door het ontfrutselgesprek kan ik nog meer handelen naar mijn eigen normen en waarden, voor mij de puurste vorm van geluk." Sytse, 26 jr*

*"Sinds het ontfrutselgesprek gaat het heel goed met mij. Ik ben me meer bewust van de dingen waarmee ik zit en wat ik daar aan kan doen! Ik ben Jolanda echt heel dankbaar!" Nynke, 19 jr*

# Mijn AANBOD & jouw INVESTERING

Type sessie	Particulieren	Bedrijven/organisaties
Ontfrutselsessie: dagdeel van 3 uur met een tastbare stap vooruit.	€ 299 incl BTW 3 uur..  <b>Studentenkorting 15%</b>	€390 excl 21% BTW  Een <b>ontfrutselteamsessie?</b> Bel voor de mogelijkheden en offerte.
Indien daar behoefte aan is: doorpraten over de volgende stap.	€ 115 incl BTW (per uur)	€ 130 excl 21% BTW (per uur)
Indien daar behoefte aan is: korte coaching naar aanleiding van het Actieplan.	€ 115 incl BTW (per uur)	€ 130 excl 21% BTW (per uur)

**Ontfrutsel schrijft geen rapportages aan derden!**



***Wil jij meteen een ontfrutselsessie plannen of meer weten over de mogelijkheden? Bel, app of mail mij:***

**06 24 95 87 06 / [jolanda@ontfrutsel.nl](mailto:jolanda@ontfrutsel.nl)**



## WIE BEN IK?

**Ik ben Jolanda Reitsma**, een ervaren psycholoog en vooral een bevlogen en goede luisteraar. In de afgelopen jaren zie ik dat veel levensvragen in toenemende mate in het GGZ-systeem terecht komen. Dat is jammer en onnodig.

Ontfrutsel is mijn manier om met mijn expertise jouw levensvragen te verhelderen. Zo wil ik de **kracht** die jij in je hebt aanboren waarna je snel weer verder kunt. Verder op jouw weg naar geluk. **Geluk is een mooi werkwoord** voor wie persoonlijk wil groeien en zijn kansen in het leven een zetje wil geven. Gewoon op dit moment in jouw leven. Ontfrutsel is **advies en coaching in 1**, kort en krachtig. Als professionele en ervaren luisteraar weet ik dat tijd nemen, stil staan, aandacht en ruimte al inzicht en richting geven.

Ik noem deze manier van **life coachen** graag **ontfrutselen**. Het staat voor mij voor ontdekken, creativiteit en laagdrempeligheid. **Luisteren, ontwarren, richting geven**. Dat is wat ik het liefste doe. Voor mij zijn het de kernwoorden van Ontfrutsel.

**Wil jij meteen een ontfrutselsessie plannen of meer weten over de mogelijkheden? Bel, app of mail mij:**

**06 24 95 87 06 / [jolanda@ontfrutsel.nl](mailto:jolanda@ontfrutsel.nl)**

