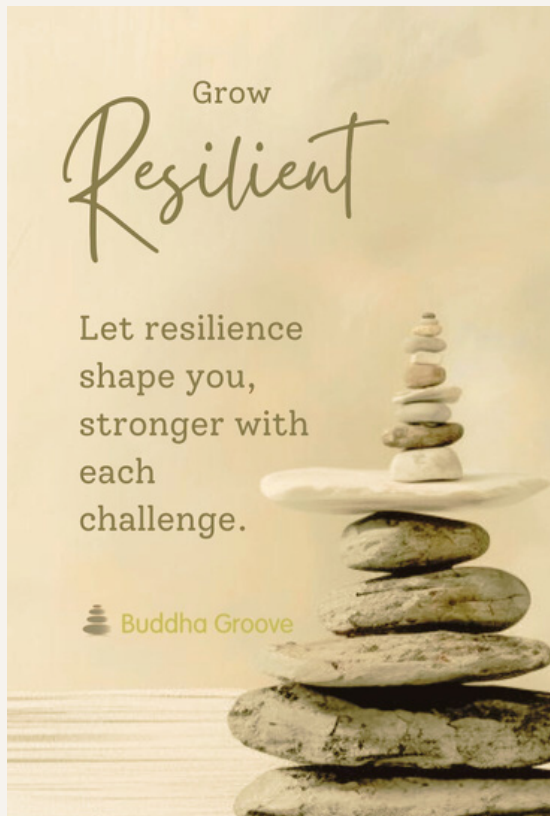




## Intro

Veerkracht als persoonlijke eigenschap betekent het goed kunnen aanpassen na grote tegenslagen als trauma, tragedie, bedreiging, verlies, rouw of ingrijpende gezondheidssituaties. Gebeurtenissen met veel impact op ons en ons stress systeem.

In mijn behandelingen als Klinisch Psycholoog en Psychotherapeut van (zeer) ernstig trauma zie ik dat de persoonlijke veerkracht vergroot na behandeling, de souplesse in het hanteren van moeilijke situaties verbeterd en de persoonlijke vitaliteit wordt vergroot.

Een goede veerkracht geeft een sterke toerusting voor toekomstige moeilijke situaties, uitdagingen en crisis.

In dit programma "Guidance through Resilience" heb ik de werkzame elementen van trauma- en rouwtherapie gecombineerd in een kortdurend coachingstraject met als doel veerkracht te herstellen en inzicht in persoonlijke stress patronen te vergroten.



## Voor wie

Het programma is geschikt voor presteerders aan de top. De top van een bedrijf, een team, een organisatie of een onderneming. Degene die moeten presteren onder hoge druk, degene die veel verantwoordelijkheid dragen en ook meerdere belangen dienen. Hetzij in publieke of private functies.



## Waarom

Presteren onder hoge druk doet automatisch een beroep op eigen persoonlijke trauma reacties. Eigen stressreacties vanuit de levensloop worden geactiveerd en dit kan op momenten belemmerend werken in het functioneren en presteren.

Inzicht in de oorsprong van eigen patronen, heling, herstel en tools voor de toekomst vergroten de persoonlijke veerkracht.





## Missie

M'n missie is om topfunctionarissen en ondernemers te ondersteunen in hun mentaal welzijn op het gebied van stresshantering in de grote verantwoordelijkheden die zij dragen. Zij dienen grote belangen in een bedrijf of in de maatschappij, ze hebben een sterke maatschappelijk invloed en zij zijn belangrijke voorbeelden in de eigen sector en in de maatschappij.



## Wat bereik je

Je bereikt inzichten, tools, herstel en heling.

- Inzicht in je eigen trauma triggers vanuit je eigen levensverhaal en persoonlijkheidsdynamiek.
- Herstel en heling van beschadigende ervaringen.
- Tools en handvaten.



## Werkwijze

- ik start met een kennismaking om te kijken of dit programma passend kan zijn.

Het programma Guidance through Resiliee omvat;

- 10 sessies verdeeld over 6 maanden. De eerste 4 maanden zijn sessies 2 wekelijks en de laatste 3 maanden 1 keer per maand.
- De sessies zijn voornamelijk online en als mogelijk gecombineerd met face to face sessies.
- Indien mogelijk qua locatie is een aanvullende lichaamsgerichte behandeling bij een externe partner beschikbaar.
- Na het volgen van het programma zijn losse follow-up contacten mogelijk.
- Dit programma omvat een combinatie van westerse en oosterse technieken.



## Wie ben ik



Wendy Shardha Codrington. In functie ben ik ondernemer, Klinisch Psycholoog en Psychotherapeut. Ik ben specialist in behandelingen voor jeugd en volwassenen op het gebied van trauma, stemmingsstoornissen, rouw en in persoonlijkheidsproblematiek. Daarnaast behandel ik crisisfunctionarissen (first responders) voor PTSS. Dit in m'n eigen praktijk in Rotterdam, Nederland. Als persoon ben ik open, ondernemend, analytisch, gedreven en consciëntieus. Ik heb een combinatie van culturen meegekregen en cultuur, geloof en levenswijze zijn belangrijke peilers waarop ik m'n leven tracht in te vullen.

Als Westers opgeleide Klinisch Psycholoog ben ik in opleiding in de Oosterse Indiase leer van de Vedische geschriften en tracht Oost en West te verbinden. Via onderstaande contactgegevens ben ik bereikbaar.



0031-0628021206



[www.linkedin.com/in/wendy-codrington-a7682817/](https://www.linkedin.com/in/wendy-codrington-a7682817/)



[refocus.psychologie@gmail.com](mailto:refocus.psychologie@gmail.com)



[www.re-focus.nl](http://www.re-focus.nl)



Schiekade 830 Rotterdam, Nederland