

„We horen de woorden die niet gezegd worden”

Advertorial

Er zijn allerlei manieren waarop je jezelf of je organisatie kunt verbeteren. Maar wat je ook doet, het is belangrijk dat je iets kiest dat bij je past en waar jij en/of het bedrijf daadwerkelijk sterker van wordt. Dat kan een coachingstraject op de werkvloer zijn, maar ook een cursus mindfulness voor het hele bedrijf of een individueel traject persoonlijke ontwikkeling. Allemaal zaken waar Shakkei zich al zo'n 20 jaar mee bezig houdt. “De basis is professionele, betrokken aandacht voor de persoon of organisatie die bij ons komt. Aandacht voor ontwikkeling en groei leidt tot meer effectiviteit en dus ook tot meer plezier in werk én leven.”

Dinteloorder Jack Legierse (48) en partner Rosana Arrias (48) vormen de trotse directie van Shakkei, centrum voor mindfulness, training en coaching. Jack en Rosana hebben beiden ruim 10 jaar ervaring op het gebied van (persoonlijke) ontwikkeling voor organisaties, teams en individuen. Sinds vier jaar bundelen ze hun expertise in Shakkei. “Een groeiende groep mensen loopt om allerlei verschillende redenen vast in werk of privé en komt bij ons terecht voor hulp”, zegt Jack. “We merken met name het laatste jaar dat ons aanbod een goede aanvulling vormt op het reguliere zorgnetwerk. We werken snel en effectief met blijvende resultaten, zodat mensen weer plezier krijgen én houden in het leven en/of werk. Daarbij gaat het om individuele klanten, maar ook om afdelingen, teams en bedrijven.”

### Globetrotters

Na een hartelijke ontvangst door Jack en Rosana, betreed ik een warme en kleurrijke wereld. De sfeervolle inrichting met vele bijzondere souvenirs uit alle hoeken van de wereld, doet vermoeden dat Jack en Rosana veel gereisd hebben. Desgevraagd vertellen ze enthousiast over hun rondreizen door onder meer Tibet, China, Thailand, Maleisië, Suriname en Indonesië. Rosana: “We zijn echte globetrotters, maar het liefst reizen we naar boeddhistische landen. We zijn net een maand terug van een mooie tocht door Sri Lanka.” “Reizen verrijkt je leven”, zegt Jack, “de ervaringen en ontmoetingen geven je een bredere en objectievere kijk op de wereld. Je wordt je er sterker van bewust dat ieder mens gevormd is door zijn eigen achtergrond, opvoeding en omstandigheden. Mensen hebben vaak snel hun oordeel klaar, zonder dat ze hier iets van af weten.”

### Het ontstaan van Shakkei

Jack Legierse is al jarenlang zelfstandig ondernemer en interim- en verandermanager voor verschillende grote en landelijk werkende bedrijven. Met zijn bedrijf Niwa Groen & Interim B.V. Ook had hij een eigen cadeauwinkel in Dinteloord. Jack is onder andere NLP-Master, mental coach, EMDR Therapeut en mindfulnesstrainer.

# Shakkei: het verband tussen ontwikkeling, effectiviteit en plezier



Directie Shakkei Training & Coaching, Jack Legierse & Rosana Arrias (Foto: Rob Doolaard)

Jack: “Ik heb zelf in 2008 een burn-out gehad. Dat was een moeilijke periode, maar ondanks alles ben ik dankbaar dat ik het heb meegemaakt. We krijgen vroeg of laat in het leven allemaal momenten

Jack: “Wij werken snel en effectief met blijvende resultaten, zodat mensen weer plezier krijgen in leven en werk.”

inzicht wil ik graag delen met anderen die zijn vastgelopen of niet lekker in hun vel zitten. Bij Shakkei laten we mensen naar hun eigen gedrag kijken. We begeleiden hen om zelf te kiezen voor nieuw gedrag, gewenste gedachten en andere gewoonten. Dat is onze kracht en die is gestoeld op eigen ervaring, expertise en professionele scholing. In 2010 leerde ik mijn levenspartner Rosana kennen. Al snel kwamen we tot de ontdekking dat wij de liefde delen voor de mens en persoonlijke ontwikkeling. Allebei willen we mensen helpen om met plezier en passie in het leven te staan, zeker ook omdat we uit eigen ervaring weten dat moeilijke tijden nodig zijn om te groeien.”

Rosana Arrias is gepokt en gemazeld in het communicatievak. Voor haar bedrijf Arrias Communicatie (opgericht in 1998) werkt ze voor

opdrachtgevers in het hele land. Rosana is onder andere internationaal gecertificeerd NLP-trainer-coach, Mindfulnesstrainer en IEMT Therapeut.

Rosana: “Na mijn scheiding stortte ik me volledig op mijn werk en liet ik mijn emoties niet toe. Als alleenstaande moeder van een zoon hield ik mezelf sterker dan ik eigenlijk was. Zo had ik dat ook geleerd in mijn opvoeding. ‘Sterk zijn, niet klagen en gewoon doorgaan’. Een jaar later kwam pas de klap en het verdriet. Ik besloot dat het roer om moest en ik realiseerde me dat ik zelf daarin de sleutel was. Ik begon met een opleiding Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP). Ik kreeg inzichten in mijn eigen gedrag en merkte dat als ik verander, dat invloed heeft op mijn omgeving. Ik ontdekte steeds meer dat ik energie krijg van het in de eigen kracht zetten van mensen die het niet meer zien zitten.”

### Blijvende verandering

Bij Shakkei gaat het niet om vluchtige, oppervlakkige resultaten maar om positieve, blijvende gedragsverandering. Jack en Rosana weten als geen ander dat je dat niet bereikt door tips, trucs en theorieën te

volgen. “Duurzame (gedrags-)verandering kun je alleen maar vanuit jezelf teweeg brengen. Wij helpen onze deelnemers daarom uit hun comfortzone te stappen, zelf verantwoordelijkheid te nemen en de

Rosana: “Ik besloot dat het roer om moest en ik realiseerde me dat ik zelf daarin de sleutel was.”

soms ongemakkelijke - realiteit onder ogen te zien. Belemmerende patronen in denken, voelen en doen worden zodoende zichtbaar gemaakt en met liefdevolle compassie doorbroken.”

### Shakkei als thuisbasis

Het begrip ‘thuiskomen’ is in meerdere opzichten belangrijk voor Jack en Rosana. “Onze coachingskandidaten en deelnemers aan de workshops vertellen vaak dat ze graag bij ons terugkomen om weer even energie en inspiratie op te doen. Dat vinden we fijn om te

horen want dat is ook wat we willen zijn: een plek waar mensen kunnen leren, op verhaal kunnen komen, zichzelf kunnen worden en zijn, en elkaar kunnen inspireren. Die thuisbasis is een heel belangrijk onderdeel van wat ons centrum wil zijn.”

Al heel wat mensen vonden de weg naar Shakkei. Wat is jullie ‘geheim’? Jack: “Misschien wel dat we vaak al in het eerste gesprek boven tafel weten te krijgen waar het werkelijk om gaat. Door onze ervaring en expertise slagen we er in om onze werkwijze goed af te stemmen op de behoefte van mensen. We zijn in staat om scherp te analyseren, zonder te oordelen. Ik denk ook dat we de woorden horen die niet gezegd worden en emoties voelen die in eerste instantie niet getoond worden. We houden mensen een spiegel voor en confronteren hen met zaken, maar altijd op een manier die krachtig en tegelijkertijd liefdevol is. Wie door ons wordt begeleid, voelt zich veilig, vertrouwd en volledig gehoord en tegelijkertijd geïnspireerd en gestimuleerd.” Rosana vult aan: “Wat hier wordt besproken blijft ook hier, daar kun je op vertrouwen.”

### Wat zijn jullie plannen op korte termijn?

“We organiseren al drie jaar gratis meditatieavonden op de eerste zondag van de maand, bij ons thuis in Dinteloord, voor een ieder die belangstelling heeft. Daar gaan we gewoon mee door. Daarnaast coachen en begeleiden we particulieren en bedrijven. Sinds kort hebben we ons aanbod uitgebreid met een aantal workshops op maat, zoals mindful communiceren. Een ander voorbeeld is de workshop Systemisch werken. Daarin ontdekken deelnemers wat hun familie(geschiedenis) betekent voor hoe ze zelf in het leven staan en wat hen daarin belemmert of kracht geeft. Ook organiseren we elke maand een avond Familieopstellingen in Zorghoeve Kakelbont in Dinteloord. Heb je een vraag of zit je ergens mee, dan kun je dat op zo'n avond aan de orde stellen, een vraag inbrengen. Tijdens een familieopstelling krijg je een dieper inzicht in je situatie en weet je welke volgende stap je kunt zetten als je dat wilt.”

Shakkei heeft een breed aanbod van trainingen, cursussen en workshops. “Te veel om hier allemaal op te noemen”, aldus Jack en Rosana. “Maar als je – heel praktisch en concreet! – wilt ontdekken wie je werkelijk bent en wat je wilt in dit leven, kom dan gerust eens langs. Je bent van harte welkom!”

Shakkei – training & coaching is gevestigd aan de Galgendijk in Dinteloord en werkt daarnaast door geheel Brabant, Zeeland en Zuid-Holland. Vanuit een aantal vaste trainingslocaties geven we trainingen, teambuilding en inspiratiesessie bij gemeenten en bedrijven. Neem een kijkje op [www.shakkei.nl](http://www.shakkei.nl) of maak vrijblijvend een afspraak om kennis te maken. Inspiratie krijg je via facebookpagina Shakkei – “Uitzicht op inzicht” of twitter ShakkeiCoaching.