

Dr. Paul Koeck

Dr. Paul Koeck studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de KUL. Na zijn Management opleiding aan de VLERICK School voor Management, volgde hij verschillende opleidingen in de systeemcoaching, korte oplossingsgerichte therapie en Ericksoniaanse Hypnotherapie in Europa en in de Verenigde Staten.



Dr. Paul Koeck vestigde zich eerst als geneesheer te Antwerpen en al gauw ging zijn aandacht van therapie naar bedrijfscoaching. Hij geraakte geïnteriseerd door de vraag hoe mensen en systemen de vicieuze cirkel van negatieve stress en inefficiëntie kunnen doorbreken. Snel groeide het besef dat efficiënte therapeutische strategieën ook in het bedrijfsleven hun toepassing konden vinden, niet alleen voor het oplossen van problemen, maar ook voor het ontwikkelen van leiderschapscompetentie. Gesteund door de grondleggers van de Systeemtherapie in de USA en door de positieve feedback op zijn lezingen op internationale wetenschappelijke congressen, ontwikkelde hij zijn eigen model 'Solution Focused Management™'. Al gauw evolueerde SFM tot een algemeen model voor veranderingsmanagement, dat ondertussen aan verschillende universiteiten gedoceerd wordt.

Paul Koeck is algemeen directeur en oprichter van COACHTEAM® en van het Centrum voor Stressbegeleiding. Hij is als trainer, coach en consultant gespecialiseerd in het begeleiden van veranderingsprocessen bij bedrijven, organisaties, teams en individuen.

www.mijnkwartier.be

Hij gaf lezingen op verschillende internationale wetenschappelijke congressen en aan verschillende universiteiten over zijn model SFM, Stressmanagement en Solution Focused Coaching & Leadership.

Coachteam® groeide uit tot een international bedrijf dat wereldwijd leiders in organisaties, teams en bedrijven begeleidt in het uitbouwen van hun oplossingsgericht leiderschap en coaching en het opbouwen een oplossingsgerichte bedrijfscultuur.

Daarnaast worden ook initiatieven voor een persoonlijke coaching gelanceerd naar de individuele persoon.

De derde pijler van Coachteam® is oplossingsgerichte psychotherapie om mensen te helpen met allerlei stressgebonden problemen zoals burnout, angst, depressie, hyperventilatie, paniek, fobieën, verslaving en vele lichamelijke of psychosomatische klachten.

Mijn Kwartier

Als vierde pijler ontwikkelde Coachteam een baanbrekend oplossingsgericht online zelfhulp programma via het internet om mensen te begeleiden in het oplossen van stress, burn-out,

depressie, angst, hyperventilatie en verslavingen aan o.a. alcohol, nicotine, cafeïne, gokken internetverslaving of eetverslavingen. Informatie over dit programma vindt u hier op deze site.
Pers

Contact: Dr. Paul Koeck: +32 (3) 237.98.98, zelfhulp@mijnkwartier.be.
Meer info over het onderzoeksprogramma: www.mijnkwartier.be/persbericht

Op de website vindt u meer over de "Gratis Zelfscan" en het gratis e-book. Daarmee is het mogelijk zelf de eigen spanning, angst en depressie te meten. Men krijgt na het voltooien van deze zelftest het gratis e-book "Mijn Kwartier, gezond van geest" boordevol extra informatie.

Het online zelfhulpprogramma "Mijn Kwartier Zelfhulp" kost 55 euro per maand. Het betreft een gepersonaliseerd computer- programma, ontwikkeld door artsen. Men krijgt er 15 minuten begeleiding per dag gedurende 1 maand. Indien je dat wenst kan je kiezen voor een langere periode.

De wetenschappelijke basis van het programma is dat het werd ontwikkeld in samenwerking met een internationaal team van artsen, psychiaters en psychologen en dat het de meest succesvolle wetenschappelijk bewezen protocollen integreert uit:

- Cognitieve oplossingsgerichte therapie (SFT)
- Cognitieve gedragstherapie (CBT)
- Systeemtherapie & familietherapie
- Rationeel emotieve therapie (RET of REBT)
- Mindfulness
- EMDR
- Ericksoniaanse hypnotherapie
- Zelfmanagement technieken uit het MBA programma van de Vlerick School