

Curriculum Vitae Monique Damen

Persoonsgegevens

Naam : [Monique Yvonne Damen \(Monique\)](#)
Adres : Aalsmeerderdijk 539 B, 1435 BR RIJSENHOUT
Geboren : 07-07-1971
Mobiel : 06-53448865
E-mail : info@kommacoaching.nl
Website : www.kommacoaching.nl
YouTube : youtube.com/@kommacoaching



Relevante werkervaring

2010 – heden Komma Coaching, Jungiaans psycholoog, systemisch begeleider, coach en trainer
Mensen begeleiden naar autonome zelfontwikkeling, zodat ze:
1) regie krijgen op het eigen proces, ook als hen dingen overkomen
2) lichaamsbewustzijn ontwikkelen
3) in contact kunt zijn met hun emoties en ze kunnen benutten
4) hun vermogen tot zelfreflectie vergroten
5) weten wanneer ze hulpbronnen in moeten schakelen

Of de aanleiding nu ligt in loopbaan, stress, burn-out, trauma, verlies, angst, conflicten of iets anders, ik begeleid mensen naar de kern van hun vraag. De antwoorden komen dan vanzelf. Daarbij help ik ze ook hun autonome zenuwstelsel te reguleren.

Boek

2023 Het onzichtbare zien
Wat begon als een scriptieonderzoek naar mogelijke samenhang tussen Jungiaanse psychologie en opstellingenwerk, werd een diep persoonlijke reis door de schemergebieden van de menselijke ziel. De reis leidde langs zowel de toepassingsmogelijkheden als de risico's van opstellingenwerk. De rol die projectie en complexen spelen. Maar het was ook een reis die vragen opriep over ethiek en geweten, de verbinding tussen lichaam en geest en waar de grens ligt tussen ziekte en gezondheid. Met voorwoord van Karen Hamaker-Zondag en Willem de Bondt.
Inmiddels is de uitgebreide 2^e druk verschenen, met extra aandacht voor veiligheid in begeleidingsrelaties. www.kommacoaching.nl/boek



Artikelen [Na te lezen op www.kommacoaching.nl/boek/artikelen](http://www.kommacoaching.nl/boek/artikelen)

2024 (april) Vastpakken om los te laten – **Spiegelbeeld Magazine**
2023 (jul/aug) Het maakt uit wie het doet – **Spiegelbeeld Magazine**
2023 (jun) Lang leve de weerstand! - **Spiegelbeeld Magazine**

2022 (winter) Duisternis als vriend - **Mantra**, Tijdschrift voor spiritualiteit en nieuwe wetenschap, Thema Licht en Donker
2022 (herfst) Verbinding in opstellingen –**Mantra**, Thema Verbinding
2021 (zomer) Is het toeval, of valt het je toe? Een systemische verkenning.
Mantra, Thema: Lot en Toeval
2020 (voorjaar) Kiezen met wat je voor je kiezen krijgt – **Mantra**, Thema: Durven kiezen



Opleidingen

- 2024 Sjamanistische healing technieken & Jaartraining Sjamanisme – Bear Creek/School v sjamanisme
Twee intensieve blokken met 4 krachtige healing technieken uit de Black Bear lijn: Losmaken van energetische koorden, extracties, gedachtenpatronen verwijderen en thymustap.
Parallel hieraan: Jaartraining Sjamanisme (1 bijeenkomst per maand plus individuele begeleiding).
- 2023, 2024 Sjamanic Journey – Roel Crabbé
De basis van sjamanisme in 5 uitgebreide modules.
- 2023 (mei/jun) Polyvagal Approach in Education – Polyvagal Institute, Dr. Lauri Desautels PhD
Our nervous systems and physiological states create and produce the behaviors we observe, question, discuss, punish, suspend, seclude, and attend to throughout the day. Educators who sit with 30 to 180+ nervous systems every day, have traditionally paid attention to these behaviors. Polyvagal Theory and social and affective neuroscience research show that education requires “state regulation” to access and integrate the cognitive and mental tasks we need to succeed in school.
- 2022 - 2023 De kracht van hechting – Neufeld Institute, Psychodidact
Vlaggenschip van het Amerikaanse Neufeld Institute in een uniek Nederlands jasje. Uitgangspunt is het op hechting gebaseerde ontwikkelingsmodel van Dr. Gordon Neufeld. Toepassing van het model heeft invloed op het leven van kind, tiener en volwassene, in werk, relatie of gezin. Neufeld is ontwikkelingspsycholoog en heeft meer dan 40 jaar ervaring. Neufeld is internationaal spreker en auteur van het boek ‘Laat je kind niet los’.
- 2021 Polyvagaaltheorie in Therapie – Deb Dana
Het autonome zenuwstelsel reageert op onze omgeving, door ons te vertellen hoe we eraan toe zijn. Het stuurt onze reacties d.m.v. veranderingen in onze fysiologische toestand. Bij veel mensen zijn die veranderingen subtiel en kunnen we ze bewust of onbewust reguleren. Trauma verstoort dit proces. De polyvagaaltheorie helpt te begrijpen hoe ons autonome zenuwstelsel gedragingen stuurt om te overleven en hoe cliënten geholpen kunnen worden hun toestand te reguleren.
- 2019 - 2020 Trauma en Gehechtheid, de taal van het lichaam, Centrum voor Hechting en Trauma
Trauma en hechtingsproblemen laten hun sporen na in het lichaam. De nascholing is gebaseerd op recente traumatherapieën en erop gericht het genezend vermogen van het lichaam in te zetten om deze sporen te herkennen en traumaherstel te activeren.
Aangevuld met congressen en zelfstudie o.a. Porges’ Polyvagaaltheorie, Traumasporen Bessel van der Kolk, div. Peter Levine, div. Franz Ruppert, Internal Family Systems (Schwarz e.a.)
- 2017 – 2018 Trainersopleiding Trainen op Identiteitsniveau/Systemisch Begeleiden, Plata Leiden
Trainingen ontwikkelen & ontwerpen en begeleiding van groepen. Met Systemisch Werk als uitgangspunt, leidt dit tot ontwikkelen en trainen op identiteitsniveau.
- 2015 – 2016 Verdiepingsjaar Jungiaanse Psychologie, Tarot, Drs. Karen Hamaker-Zondag
Tarot is een symbolische wegwijzer in psyche en materie. Het is een vorm van werken met het onbewuste. Tarot blijkt een uitstekend instrument te zijn voor het vergroten van zelfinzicht en inzicht je actuele situatie en -wanneer het om cliënten gaat- in het proces van de cliënt.
- 2014 Werken met opstellingen – Plata Opleidingen Leiden
Opleiding nogmaals gevolgd met nieuwe leerdoelen.
- 2014 – 2015 Verdiepingsjaar Symbolische Psychologie: Mythologie – St. Odrerir, Karen Hamaker-Zondag
Mythen zijn meer dan symbolische verhalen. Ze zeggen iets over de bewustzijnsontwikkeling van de mensheid en leggen de relatie bloot tussen de bewegingen in het collectief onbewuste en ons dagelijks leven.

- 2013 Werken met opstellingen – Plata Opleidingen Leiden
Vanaf onze geboorte zijn we onderdeel van systemen, zoals familie, gezin, school en organisaties. De regels en patronen in deze systemen zijn doorgaans onbewust. Veel persoonlijke en organisatorische problemen blijken een systemische oorzaak te hebben. Opstellingen maken verborgen belemmeringen binnen een systeem zichtbaar en hanteerbaar. Ze brengen essentiële veranderingen teweeg en hebben vaak blijvend effect.
- 2009 – 2010 ICM Coachingsopleiding, NOBCO geaccrediteerd en ST!R geregistreerd.

Na- en bijscholingen

- 2024 (apr) De 6 aanrakingen – Shiatsu, Sonneveld Opleidingen
Emoties transformeren met 6 doeltreffende aanrakingen uit de shiatsu.
- 2024 (feb, mrt) Trauma en innerlijke verdeeldheid, Janina Phisher PhD
Trauma en onveilige hechting hebben als specifiek kenmerk fragmentatie als overlevingsstrategie. Deze cursus combineert neurobiologische kennis over trauma, dissociatie en gehechtheidsproblematiek met een praktische aanpak voor de behandeling daarvan met strategieën gebaseerd op Internal Family Systems, Sensorimotor Psychotherapy en mindfulness gerichte therapieën.
- 2024 (feb-mrt) Polyvagaltheory for health care providers – Dr. Heather Abernethy / Dr. Stephen Porges PhD, PVI
Understanding your own nervous system fluctuations and read the autonomic state of patients to help guide them to a state of safety and connection. Learners finish the course with practical techniques to build resilience and avoid burnout. Introductiewebinar, 5 modules en live discussions.
- 2023 (okt, nov) Nonverbale analysevaardigheden, FaceValue
Nonverbale signalen observeren en interpreteren op basis van een op wetenschappelijke literatuur en 50 jaar empirisch onderzoek gebaseerde methode.
- 2023 (sep, okt) Kwantum Mechanica, Pierre Capel
Het universum van de kwantum mechanica is een wonderde wereld. Hoe zit het met ruimte en tijd, zwarte gaten, relativiteitstheorie, entanglement, non-localiteit, kwantumtunneling en meer.
- 2023 (feb, mrt) PSYCH-K ® Basis & Advanced Facilitator - De Werff
Beperkende onderbewuste overtuigingen transformeren naar ondersteunende overtuiging, stresstransformaties bij jezelf en anderen. Advanced: oa. uitbreiding met balansen voor transformatie van kernovertuigingen, reduceren van spanningen in relaties en hechting aan het leven.
- 2022 - 2023 Octaves II – David Kaetz
Vervolg op Listening with your whole body; Listening as a way of self-development.
- 2021 (sep, okt) Listening with your whole body – David Kaetz
Luisteren is geïntegreerd met beweging, ademhaling, aandacht, houding, gedachten, emoties, context, relaties en de andere zintuigen. Gewaarzijn hiervan is te ontwikkelen. Training gebaseerd op de Feldenkrais Methode en andere systemische benaderingen van zelforganisatie, maar ook op neurowetenschap en inzichten uit oud en modern akoestisch onderzoek.
- 2021 Studiedagen CG Jung Vereniging IVAP:
Microchakrapyschologie – Shri Shyami Bhatnagar, Het beeld van de mens als geheel – Frits Milders Jung en Ety Hillesum – Harm Knoop, Verdrongen filosofen – Dr. Hein van Dongen, Jung en de Kaballah – Orr Sharf
- 2021 (sep) Access Bars® Practitioner – Bewust Sterk
Access Bars® is een zachte, diep ontspannende manier van werken, waarbij 32 punten op het hoofd systematisch in verschillende combinaties worden aangeraakt. De ervaringen hiermee zijn even gevarieerd als bijzonder. Van totale rust tot essentiële transformaties.

- 2021 (april) Applications in Mental Space – Society for Mental Space Psychology
Psychology is making a big revolutionary step. It moves from focussing on motivation, cognition, emotion and the brain, to the spatial structure of experience. Researchers in spatial cognition concluded that navigation in the 3-D environment necessary for moving, is the foundation of all other mental activities too.
- 2020 (sep-okt) Zelfgenezend vermogen - Prof. Dr. Pierre Capel
De nieuwste wetenschappelijke inzichten maken duidelijk, dat in cellen specifieke genen wisselend aan of uit worden gezet afhankelijk van de omstandigheden. Bij stress wordt het gebruik van vele genen veranderd en bij langdurige stress lijdt dit tot sterk verhoogde kans op ziekten. Tot op zekere hoogte is het mogelijk de vitale levensprocessen zelf aan te sturen, waarmee de gevoeligheid voor ziekte afneemt en het immuunsysteem versterkt..
- 2020 (jan-mei) Jungiaanse psychologie / Wereldebepalende machtsstructuren – St. Odrerir, Drs. Hamaker-Zondag
De machtsverhoudingen en samenhangen van onze huidige tijd in hun historisch perspectief en de psychologische dynamieken die hierbij een rol spelen. De lessen zijn samengesteld op basis van een kwart eeuw studie van veel geschiedkundig materiaal, onderzoeken, boeken van spelers op het wereldtoneel, artikelen in zowel de reguliere media als bij onafhankelijke bronnen, én onthullingen van klokkenluiders als Assange (Wikileaks), Snowden, Perkins, Ulfkotte, Virapen, Varoufakis e.v.a.
- 2019 (nov) Studiedag Samenhang Geest en Materie, CG Jung Vereniging IVAP
De mens als geheel in relatie tot natuur, cultuur en kosmos, als het grotere geheel waar hij deel van uitmaakt. Met o.a. de documentaire Crazywise.
- 2019 (okt) Congres Polyvagaaltheorie, HRV-training en SafeSoundProtocol, Hartfocus, VU MC Amsterdam
De patiënt die zelf het autonome zenuwstelsel in balans brengt. HRV=HartRitmeVariabiliteit
Met bijdragen van Kees Blasé (Landelijk Centrum Stressmanagement), Heleen Grooten (traumatherapeut) en Stephen Porges (Polyvagaal Theorie).
- 2019 (juni) Congres Traumasporen in lichaam, brein en geest, Prof. dr. Bessel van der Kolk / Uitgeverij Mens
Trauma verandert de wijze waarop het brein informatie verwerkt en het lichaam zich tot de buitenwereld verhoudt. Inleiding in de neurobiologische aspecten van trauma en de aard van herinneringen. Uitvoerige behandeling van wat dit betekent in de behandelpraktijk en wegen die kunnen leiden tot herstel.
- 2018 (nov) Studiedag symboliek van de slang, CG Jung Vereniging IVAP
Wouter Welling over slangensymboliek in de kunst. Daan van Kampenhout over de spirituele kracht van de slang in het sjamanisme.
- 2018 (okt) EFT/NLP Leerstrategie en Negatieve Kernovertuiging, Novet, maatwerktraject
EFT = Emotional Freedom Techniques. Professionele methode en zelfhulpmethode om angsten, trauma's en stressgerelateerde klachten op te lossen.
- 2017 (okt) Embodied Imagination, Robert Bosnak <https://www.jungplatform.com/teacher/robert-bosnak/>
Vernieuwende, creatieve manier om te werken met herinneringen en dromen die kan worden ingezet voor bij onbewuste emoties, zelfheling of communicatievraagstukken, maar ook in creatieve processen. Bosnak is opgeleid aan het Junginstituut in Zürich, heeft met Embodied Imagination zijn eigen droomwerkmethode ontwikkeld en geeft hier wereldwijd les in.
- 2016 (nov) Spiegelingen, Plata Leiden
Systeemdynamiek in ouder-kind en leraar-kindrelaties
- 2014 (jun) Werken met opstellingen in de onderwijspraktijk / ouder-kindtraining
Systemisch werken in hiërarchische relaties.
- 2014 (mrt) Masterclass TA Script/Redecision Work, Plata Opleidingen Leiden
Op basis van vroeger genomen emotionele besluiten ontwikkelen mensen onbewuste gedragspatronen, die ze laten zien in willekeurig welke situatie. Scriptgedrag heeft veel voordelen, maar kan ook ineffectief zijn. Redecision Werk gaat er van uit dat mensen op elk moment in hun leven een ander besluit kunnen nemen.

- 2014 (jan) Transactionele Analyse (TA101) – TA Academie
TA is een persoonlijkheidstheorie, een communicatiemodel en een psychotherapeutische behandelmethode, ontwikkeld door Eric Berne MD PhD. TA geeft inzicht in gedrag door het aanbieden van concepten en methoden om de interacties tussen mensen, de transacties, en hun eigen interne toestand te analyseren.
- 2013 – 2017 Supervisie Werken met Opstellingen – Plata Opleidingen
- 2011 (april) Masterclass Transactionele Analyse - Life University
- 2010 (feb-mrt) Training Creatieve Coaching, MonkeyMind Coaching, maatwerk
- 2009 (april) Workshop Coaching vanuit het Systeemdenken - School voor Coaching

Vrijwilligerswerk

- 2014-2019 Dorpsraad Rijsenhout, Voorzitter
Als dorpsraadslid sinds mei 2014 en als voorzitter vanaf januari 2016 heb ik mij ingezet voor de belangen van Rijsenhout. Met als persoonlijke motivatie dat het belang van de burger evenwichtig wordt meegewogen in besluitvorming. Ik heb vormgegeven aan de transitie van de dorpsraad, die zich steeds meer ontwikkeld heeft van inhoudelijk klankbord naar facilitator van zelfstandige bewonersnetwerken rond thema's die variëren in complexiteit. Als voorzitter trad ik ook regelmatig op als woordvoerder voor de pers.