

Welkom bij Troost en Proost, voor kleinschalige en onverwachte mogelijkheden in begeleiding en coaching, voor zowel persoonlijke als ondernemersvragen.

Na gedegen opleidingen en jarenlange levenservaring kenmerkt mijn stijl zich door creatieve ideeën en vormen van benadering binnen de menselijke maat. De kracht van mijn persoonlijke benadering is dat het flexibel en wendbaar is. Plezier en speelsheid zijn vanzelfsprekendheden, zonder dat daarbij onderliggende lastigheden genegeerd worden. In het herkennen en erkennen van pijnpunten ligt de potentie om veerkracht en levensvreugde te hervinden. Ofwel, *the obstacle is the way*. Eerst de troost en dan de proost.



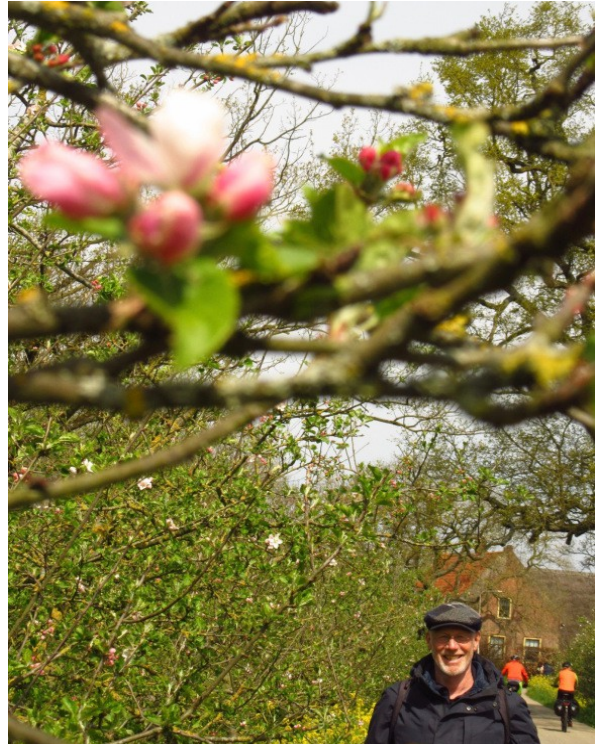
Even voorstellen

Ik ben Jan van Rossum en voor mij is de oefening in mentale weerbaarheid al vroeg begonnen. Het leven heeft mij, zoals bij velen, op de proef gesteld. Dat heeft mijn mentale weerbaarheid robuust gemaakt en veerkrachtig.

Door de jaren heen heb ik mij ontwikkeld door allerlei opleidingen te doen: Wiskunde-, scheikunde en dramadocent, acteursopleiding, zijnsoriëntatie-opleiding, 3-jarige coach opleiding Phoenix (NLP, Transactionele Analyse en Systemopstelling), Boeddhistische retraites en Qigong.

Ik heb jaren les en intervisie gegeven op de toneelschool en heb daar studenten begeleid in de lusten en lasten van het leven. Daarnaast had ik een eigen theatergezelschap. Vervolgens runde ik een cateringbedrijf wat lokale en biologische producten gebruikte en tevens de duurzame gedachte uitdroeg.

En bovenal ben ik een fysieke denker en een buitenmens. In de natuur kom ik in beweging en ervaar ik rust en compassie die lastigheden zachter maken. Ik kan je een begeleiding bieden die jouw persoonlijke zoektocht versterkt en versnelt. Naast gesprekken, werk ik met een scala aan oefeningen en vormen, zodat het denken direct aan een ervaring wordt gekoppeld. Ik werk vanuit Utrecht. Wil je kennismaken? Ik nodig je van harte uit



Aan het begin van je leven weet je nog niet
waar het naartoe zal gaan.

Wat is je kompas?

Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen, zei de filosoof Kierkegaard.
Daarom is van A naar B ook nooit een rechte weg.

Dat geldt zeker voor mezelf, ik volgde deze slingeroute met een schat aan ervaringen: Na een start als melkboer, laborant en wiskundeleraar werd ik theatermaker. Ik leidde 18 jaar de Grens, waar ik voorstellingen maakte als inleiding om aan de praat te komen over bedrijfscultuur. Dit deed de Grens voor Politie, RWS, Gemeente Amsterdam, Sociale Werkplaats, en Universiteit Utrecht.

Na 18 jaar, ten tijde van de bankencrisis in 2008 liep dit gezelschap vast en stelde ik me de vraag: Waar word ik nu blij van? Het antwoord kwam snel: eten maken, duurzaamheid en ontmoetingen organiseren. Dit leidde tot het cateringbedrijf Troost & Proost.

Ondertussen gaf ik les aan een theateropleiding waar ik studenten coachte in de omgang met prestatiedruk en afstemming van ambitie en talent.

In 2020 kwam de Corona lock-down en werd het onmogelijk voor het cateringbedrijf om nog ontmoetingen te organiseren...

En wat doe je dan, als je de zestig gepasseerd bent?

Juist, je volgt je interesses en gaat een 3-jarige opleiding volgen in coaching bij Phoenix in Utrecht. Daar verrijkte ik mijn ervaring met coachvaardigheden, gestoeld op NLP, Systemisch Werk en TA

In deze drie jaar ontdekte ik dat mijn stijl zich kenmerkt door een vriendelijk ontregelende speelsheid, waardoor mensen eigenlijk niet anders kunnen dan uitkomen bij zichzelf.

Momenteel werk ik onder meer als coach bij Emmaus en speel ik als trainingsacteur in communicatie- en invloed trainingen. Ik doe ondernemersbegeleiding en ik begeleid scheidsrechters in het managen van wedstrijden bij de KNVB.

Het is een leven lang spelen en leren.
Ik had van deze slingerende route geen bocht willen missen.