



Professioneel coach opleiding 3-daagse

Coaching is een term waar je op het moment veel over hoort. Dat is niet zo gek als je bedenkt hoeveel angst een onrust er op het moment heerst bij de mensen om ons heen. Dit zorgt voor een grote behoefte aan coaching! Kies jouw coachopleiding of de coach voor jouw proces op basis van jouw gevoel wat op dit moment de beste klik maakt met jou.

Veel mensen ervaren een grote mate van stress in hun dagelijks leven in ons systeem van normen en waarden in een wereld die gedomineerd wordt door presteren, uiterlijk en ratio. Hierdoor komt er een tegenbeweging op gang van mensen die op zoek gaan naar zichzelf, wie ben ik nu eigenlijk voorbij al die maatschappelijke normen. Zij merken dat ze veel (te veel) in mijn hoofd zitten en dat ze weinig meer lijken te voelen. Een soms worden ze toch ineens overspoeld worden door hun emoties, maar lijken daar geen grip meer op te hebben. Vaak rijzen daaruit de volgende vragen:

- Hoe kan ik meer in balans komen? Op het gebied van werk en privé en op het gebied van voelen en denken.
- Wie ben ik nu echt? Hoe kan ik meer voor mezelf kiezen?
- Hoe kan ik beter met stress om leren gaan?
- Hoe zou ik meer van het leven kunnen genieten?

Gelukkig is onze wereld -wanneer je de switch weet te maken vanuit het leven vanuit stress en belemmeringen naar het leven vanuit verbinding - een veld vol mogelijkheden! Coaching is een waardevol middel om Jouw belemmeringen op te lossen en dit te bereiken.

Coaching brengt jou weer in verbinding met jezelf

Vanuit de coaching academie geloven wij erin dat het belangrijk is dat mensen weer dichterbij hun gevoel en in verbinding met zichzelf als geheel komen. Alle ervaringen die mensen in hun leven opdoen worden namelijk niet alleen in de ratio (in onze hersenen) opgeslagen. Al deze ervaringen worden tot op het niveau van onze cellen (Cel-memory) opgeslagen. In het gezin en de maatschappij waarin we opgroeien worden we gevormd en doen we helaas ook negatieve en normerende ervaringen op die ervoor zorgen dat we belemmerende overtuigingen en patronen gaan ontwikkelen. In veel gevallen is er steeds minder ruimte voor het gevoel en gaat (te) veel van de aandacht uit naar de ratio. Veel mensen streven ernaar om in een bepaald plaatje te passen en raken steeds verder vandaan van wie ze werkelijk zijn.

Op een bepaald punt in hun leven komen ze zo ver dat ze merken dat ze op deze manier niet meer verder willen en dat ze aan zichzelf willen werken. Dan komt coaching in beeld.

Onze visie is dat je als coach verbinding maakt met deze persoon en samen met hem of haar op onderzoek uitgaat naar deze belemmeringen en deze ook helpt op te lossen. Hierdoor ontstaat er

voor deze persoon weer ruimte om te ontdekken wie hij of zij echt is, om keuzes te maken en een weg in te slaan naar een leven in balans met ruimte om te genieten. Dit proces begeleiden doe je ervaringsgericht.

De opleiding wordt gegeven door een ervaren coach/trainer.

De theoretische achtergrond en opbouw van de opleiding

Dé opleiding waarin principes vanuit de NLP, lifecoaching, ervaringsgerichte coaching en de nieuwe wetenschappen bij elkaar komen. Deze opleiding zorgt ervoor dat je de basisvaardigheden leert om de ander te kunnen begeleiden in zijn proces. Daarnaast doorloop jij in de periode van 3 opleidingsdagen zelf een ontwikkelingsproces als mens en als coach.

We starten door met elkaar de basishouding als coach te onderzoeken. Vervolgens stellen wij De basisvaardigheden centraal en gaan hier direct ervaringsgericht en praktisch mee aan de slag, zoals: Luisteren, intuïtief, het stellen van krachtige vragen.

Daarna is er aandacht voor het leren werken met de virtuele werkruimte, waarin o.a. de volgende coachmethoden zijn geïntegreerd: focussing, voicedialogue en de droomtechniek.

Jouw eigen proces staat centraal

In deze 3 dagen doorloop je zelf een ervaringsgericht proces als coach en als mens. Wij geloven erin dat dit proces van jezelf beter leren kennen, je eigen belemmeringen op lossen en (nog meer) met jezelf in verbinding komen een essentieel onderdeel zijn van jouw ontwikkeling als coach.

Programma:

Module 1 - Ik als coach

Blok 1: Je maakt kennis met elkaar en de opleiding. Je leert de definities en context van coaching kennen. We nemen de Basisvaardigheden van de coach door en hoe je die toepast. Dit gaat over de vooronderstellingen als coach, hoe we (anders) luisteren, goed samen te vatten en de juiste vragen te stellen.

Blok 2: Je leert werken met kwaliteiten en polariteiten. Je weet hoe je Feedback moet geven en ontvangen, Je maakt kennis met de modellen en fasen van coaching. We gaan gelijk oefenen met het Coach-model.

Module 2 - Inzicht in de ander

Blok 1: Je leert werken met de Gedragsstijlentest, waardoor je nog beter weet je cliënten te coachen. Daarnaast leer je om te gaan met de verschillen tussen mensen en word je bewust van je eigen stijl als coach.

Blok 2: Je leert hoe de Dramadriehoek eruitziet in een coachgesprek. Je leert werken met overdracht en tegenoverdracht en projectie. Daarnaast gaan we dieper in op het werken met de negatieve emoties en basisbehoeften.

Module 3 - Toolbox van de coach

Blok 1: Na dit blok weet je hoe je de coach-vaardigheden toepast in een coachgesprek. Je leert werken met een coachplan. Je oefent met het communiceren met het onderbewuste via het Milton-model

Blok 2: Je leert werken in het hier en nu en in te spelen op het begrip " stress". Dit blok vul je samen met je docent en je medecursisten in. De thema's van deze dag zijn dus facultatief.

Verder ga je bezig met meer effectieve stijlen van coaching zoals Provocatief coachen, Systemisch werken en Teamcoaching.

Module 4 - Positioneren als coach

Blok 1: Je leert jezelf profileren als coach. Je weet wat je kracht is en hoe je je zelf wilt neerzetten als professional.

Module 5 - Omgaan met lastige situaties

Module 6 -Je leert omgaan met weerstand, overtuigingen en emoties van anderen. Je leert hoe te confronteren en om te gaan met impasses in een coaching traject. Verder ga je bezig met motiveringstechnieken, de functie van afweer en leer je hoe je een coaching traject goed kunt afronden. Na dit blok ben je klaar om als professionele coach aan de slag te gaan.

