



TRAINING BETER COACHEN

Word een betere coach

Je kent de modellen en basistechnieken maar wilt nu graag een verdiepingsslag maken. Als je begint met coachen is de theorie je houvast. Als je je verder ontwikkelt laat je de theorie meer los en durf je te vertrouwen op je eigen waarneming. Dan wil je de modellen meer loslaten en de coachee centraal stellen. Dat verlangt een grotere creativiteit in het coachen.

Met nieuwe technieken zoals NLP, speels coachen en mindfulness leer je meer in het hier en nu te coachen. Dat maakt het coachen levendiger en leuker. En dat maakt je een betere coach. Deze vierdaagse training verbreedt jouw vaardigheden als coach. Of anders gezegd, je *toolbox* wordt aangevuld met technieken die jouw kennis en kunde als coach vergroten.

Wat levert de training Beter Coachen je op?

- Je hebt meer in huis om je coachee bewust te laten worden van zijn gedrag en hem/haar vaardig maken het gedrag te veranderen.
- Je vult je *toolbox* met 20 verschillende technieken op het gebied van NLP, speels coachen en mindfulness
- Je krijgt persoonlijke feedback op je coachstijl
- Je bent in staat tot schakelen tussen de doe- en zijnmodus tijdens het gesprek
- Met deze verdieping en verbreding onderscheid je je van andere (leefstijl)coaches
- Je wordt een betere en effectievere coach omdat je beter aansluit bij de coachvraag
- Je ervaart meer gemak en plezier tijdens de coaching waardoor je coachee meer centraal komt te staan

Competenties waar je in deze Masterclass aan werkt

- Coachen in het hier en nu
- Inlevingsvermogen; meer zicht op je interne belevingswereld
- Schakelen tussen actie en reflectie
- Mindful omgaan met moeilijke momenten
- Zelfkennis; kennis van de impact van aannames en overtuigingen van de coach op het coachproces
- Scherpzinnig opmerken van wat er indirect wordt gecommuniceerd
- Trechters van complex naar eenvoudig
- Gemak met Mindfulness, NLP en speelse werkvormen
- Creativiteit
- Professionaliteit



Voor wie?

Coaches die de basistheorie beheersen en op post HBO werken. (Minimaal 1 jaar ervaring in het coachen of je hebt minimaal 15 mensen gecoacht.)

DATA 2017

Dag 1. 14 september	De coachee centraal
Dag 2. 5 oktober	Mindful aan het werk
Dag 3. 2 november	Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) in coaching
Dag 4. 7 december	Speels coachen

Tijden: Donderdag 9:30-16:00

Locatie: Antropia, Cultuur en Congrescentrum – Hoofdstraat 8, 3972 LA Driebergen
Op loopafstand station Driebergen-Zeist en nabij afslag A12

Je investering voor deze vierdaagse training is € 885,000 (vrijgesteld van btw). Dit is inclusief reader met alle werkvormen.

Docenten:

Marjan Hulshof heeft bijna 20 jaar ervaring met training en coaching bij gemeenten, kinderopvang en ander organisaties in o.a. Persoonlijk Leiderschap, empowerment en Zelfmanagement. In haar aanpak ervaar je de combinatie van mindfulness en de westerse trainingconcepten. Marjan heeft diverse bewustzijns- en trainers opleidingen gevolgd. Marjan is een praktische trainer. In 2011 heeft ze de opleiding tot leefstijlcoach mee ontwikkeld. Sinds 2013 traint ze met veel plezier professionals die in de wijk werken en burgerkracht mogen vormgeven.

Wytske Jeelof heeft 25 jaar ervaring al (loopbaan)coach, adviseur van management, trainer en procesbegeleider bij verschillende organisaties en bedrijven. Haar werkervaring en netwerk concentreert zich binnen de (rijks)overheid. Daarnaast coacht ze particuliere klanten uit allerlei sectoren. IN het werk laat Wytske haar leiden door intuïtie en gebruikt ze allerlei creatieve werkvormen. Recent volgde zij opleidingen Coaching met Voice Dialogue en NLP.



DAG 1. De coachee centraal

Je hebt geleerd om als coach te werken volgens bijvoorbeeld het GROW-model. Modellen zijn een prima basis. Om effectiever te werken verleg je op deze dag de focus van model naar het ontwikkelingsproces van de coachee. Uiteraard staat ook bij het werken met een model de coachee centraal. Toch blijkt dat je als beginnende coach meer gericht bent op de inhoudelijke lijnen.

Herken je dat je als beginner druk kan zijn met jezelf in de rol van coach?

In deze training ontwikkel je je stap voor stap te richten op het proces van de coachee.

In de training worden de logische niveaus van Bateson gebruikt om jouw vraag of jouw leerdoel als coach op een speelse manier in beeld te krijgen. Dit doen we door de volgende stappen:

Stap 1: Jezelf 'leeg' maken

Om effectief te kunnen coachen moet je je openstellen naar de ander: dat lukt goed als je jezelf ziet als middel of instrument om de coachee te helpen bij zijn proces van de gedragsverandering. Dat krijg je voor elkaar door jezelf leeg te maken. Hoe je dat kunt doen leer je op deze dag.

Stap 2: Afstemmen op je coachee

- Afstemmen op de ander (in verbinding met jezelf, welkome houding, open mind, ontvankelijk voor wat zich aandient),
- Positie kiezen t.o.v. de coachee in de ruimte (vanuit de afstemming)
- Rapport maken: Afstemmen op de ander met al je zintuigen aan; Wat zie je? Wat beluister je? Wat ervaar je? Wat is de energie van de ander? Wat straalt de coachee uit?

Stap 3: In gesprek

- Wat is nu de vraag van je coachee? En wat is de vraag achter de vraag? Is het een kan-ik-het-vraag, een wil-ik-het-vraag of een mag-ik-het-vraag? Soms vragen coachees onbewust om 'goedkeuring' van de coach. Kun je dat opmerken?
- En als het gesprek stroef loopt, als je voelt dat het wringt: De coachee wil niet echt (....kun je het zo laten?) En wat doe je dan?
- De coachee doet zijn ding met jou (Merk je de patronen op? En dan?)
- Respect voor de coachee ook als het moeilijk voor de coach wordt.
- Je merkt dat jij als coach hard aan het werk bent.
- Je raakt gevangen in de energie en emotie van de coachee, de bal terug terugleggen kent vele aanleidingen. Wanneer de situatie in coaching ontspannen is dan lukt het meestal goed om de bal terug te leggen. Wanneer het voor de coachee ingewikkeld wordt door stress, pijnlijke emoties, onzekerheden, huilen, angst, dichtklappen etc. dan kan het zomaar zijn dat het voor de coach ook moeilijk wordt.

Stap 4. Ego en automatische patronen van jezelf zien

Kun je zien dat je coachee het moeilijk heeft zonder het te willen oplossen, regelen, negeren, veroordelen, adviseren, weg te poetsen etc.? Hoe blijf je daaruit? Hoe hou je wat de coachee op tafel legt, op de tafel en ga je het niet overnemen? Wat kan je hierin helpen als coach? En hoe doe je dat?

Natuurlijk ga je hier kijken naar je eigen automatisen maar ook naar hoe je jezelf daar op kunt coachen om niet in die valkuilen te stappen. In het hier-en-nu zijn en in de waarneming blijven zijn twee belangrijke uitgangspunten in het werk van de coach. Want wanneer je erin betrokken wordt dan heb je te maken met je ego. Dan ben je druk met jezelf. Uiteraard heeft het ook te maken met je visie op mensen. Elk mens heeft zijn eigen (hulp)bronnen om de zaken waar hij voor staat aan te pakken. Op deze trainingsdag ga je jouw hulpbronnen verkennen.



DAG 2. Mindful aan het werk

Technieken uit de Mindfulness helpen je om goed voorbereid een coachingsgesprek in te gaan. Daarnaast helpt het je om tijdens het coachingsgesprek te schakelen tussen de doe- en de zijnmodus. Tussen actie en reflectie.

Essentie van mindfulness

Op deze dag ervaar je opnieuw de essentie van mindfulness, de basis van bewustzijnstraining en hoe onze geest werkt. Wat maakt dat onze zorgen, spanningen, verdriet, angsten etc. groter worden? Hoe kun je jij daar adequater mee omgaan? Kortom: Hoe breng je jezelf en je coachee in het nu? Ook wanneer het moeilijk wordt.

Omgaan met moeilijke momenten

Na de intro, waardoor we opnieuw de energie ervaren die mindfulness geeft, gaan we dieper in op mindful omgaan met stress van hunkeringen, emoties en sombere gedachten. We geven veel aandacht aan de theorie. Natuurlijk gaan we ook oefenen met de moeilijke momenten.

In de middag oefen je in een kleine groep onder leiding van een docent met minstens 8 werkvormen zoals: aandacht focussen, zitten-in-aandacht, aandachtige bewegingsoefeningen, lopen in aandacht, begeleide visualisaties etc. Alle werkvormen (en meer) krijg je mee op papier zodat je ze zelf ook gemakkelijk kunt toepassen.

Zelf technieken uit de mindfulness toepassen

Onderwerpen zijn:

- Hoe doe ik het nu in een één op één gesprek?
- Hoe introduceer ik een oefening en wanneer moet ik stoppen?
- Wat moet ik doen als het niet lukt etc.
- Hoe kan ik de energie door de mindfulnessbeoefening voor mezelf aanwenden tijdens de coaching?

Natuurlijk krijg je persoonlijke feedback van de groep en de docent op jouw manier van begeleiden. Met deze oefeningen breng je jouw coachees tot ontspanning, aandacht, vitaliteit en oplettendheid. Het zijn snelwerkende methoden die je effectief kunt toepassen in je coachingsessie. We besteden ook aandacht aan het integreren van mindful werken zodat je er dagelijks profijt van kunt hebben.

Zo werken maakt je coaching voor je coachee en voor jezelf intenser, levendiger en doeltreffender. Bij deze les ontvang je 16 werkvormen die duidelijk worden beschreven en die je zo kan gebruiken.



DAG 3. Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) in coaching

Het gedachtengoed van NLP kan je helpen om de inhoud van de coaching wat meer los te laten. Op deze dag ga je ervaren hoe NLP-technieken je daarin kunnen ondersteunen.

Neuro

De uitgangspunten in NLP worden besproken. Bijvoorbeeld hoe hersenprocessen werken en hoe jij daar als coach je voordeel mee kunt doen. Hoe geef je vanuit zintuigelijke waarneming de wereld aan jezelf weer? En hoe zit het met de eindeloze mogelijke variaties waarop je coachees dat doen? In NLP wordt dan de uitspraak 'De kaart is niet het gebied' gebezigd. Anders gezegd: De persoonlijke waarneming en interpretatie van de werkelijkheid zijn vaak bepalend voor (on)bewuste overtuigingen en gedrag. Je gaat zien en ervaren hoe er in coachings-processen onbewuste signalen bij de coach en de coachee een rol spelen. Extra aandacht krijgt hoe jij met die signalen kunt werken. NLP werkt vaak met voorstellingsvermogen en met beelden en dat ga je deze dag ook doen.

Linguïstisch

Alle gedrag is communicatie. Deze dag zoomen we in op de betekenis van taal in communicatie en op de beleving van je coachee van situaties. Hoe vertelt je coachee het? Welke beelden gebruikt je coachee? Hoe werkt ontkennende taal in de hersenen door in het coachproces? Zoals het iets niet willen of negeren. Een voorbeeld is: "Denk niet aan hoe lekker chocolade nu zou zijn." Wat gebeurt er dan? Welke neiging roept dat op?

Ook je andere zintuigen komen aan bod. Wat kun je met al die zintuiglijke scherpzinnigheid en hoe word jij daarmee effectiever in je interacties?

We behandelen en oefenen uitgebreid het als coach "rapport" maken met de coachee. Net als het benutten van de informatie uit oogbewegingen bij een coachee als ingang voor gesprek.

Programmeren

De coachee bepaalt welke resultaten en effecten hij wenst te bereiken. Om daar te komen loopt hij regelmatig aan tegen niet helpende gedachten en gedragspatronen. Deze onderkennen, samen bestuderen en veranderen wordt een hulpbron.

Met welke gedachten en innerlijke dialoog kom je wel bij dat gewenste resultaat?

Bijvoorbeeld de coachee wil ontspannen en goed slapen, echter hij piekert en maalt over de moeilijke klanten en de afwijzende houding van zijn baas. Dat houdt hem uit de slaap. De coach benut haar hulpbron rust en geduld. Ze onderzoeken het gedachten-en gedragspatroon op het moment dat de coachee in bed stapt... En ook wat hij slaapverwekkende gedachten vindt. Vervolgens leert de coach hem zijn hulpbronnen in te zetten: een ontspanningsoefening met behulp van zijn eigen nieuwe gedachtenpatronen en slaapverwekkende beelden.

Je ontvangt bij deze lesdag een reader met belangrijke NLP-principes en een beschrijving van de gebruikte werkvormen.



DAG 4. Speels coachen

Op de vierde dag gaan we coachen met allerlei drama-technieken.

Drama-technieken worden meestal in groepen gebruikt. Daar komen ze vaak het best tot hun recht. Desondanks zijn er diverse technieken die heel goed bruikbaar zijn in individuele gesprekken. Je zou het ook speels coachen kunnen noemen.

In plaats van over situaties te praten, speel je ze uit.

Het is lichtvoetig spelen met de werkelijkheid.

Op deze dag ga je zelf kennis maken met de technieken en ze ook uitproberen met je coachee!

Op deze manier kun je je coachees op een open, sprankelende, speelse en actieve manier tegemoet treden.

Over speels coachen

We oefenen met verschillende speelse werkvormen, afgewisseld met de theorie. Denk hierbij aan: 'het nut van spelen' i.p.v. "praten over" en de uitgangspunten bij dit spelen.

We bespreken ook vragen als:

- Heb ik zelf zin in spelen?
- Hoe kun je je coachee uitnodigen en of verleiden tot te spelen?
- Hoe sluit ik aan bij de energie van de coachee?
- Hoe kan ik meer spelen vanuit de energie van de coachee?

Spelen, doen en ervaren

- In coaching wordt vaak met stoelen gewerkt. Denk bijvoorbeeld aan 'het dilemma'. De ene stoel staat dan voor "wel doen" en de andere voor "niet doen". Hoe je dit uitwerkt met je coachee komt aan bod. Deze werkvorm is ook goed te gebruiken bij Motivational Interviewing: "Ik zou wel willen stoppen met roken.....maar ja....."
- 'De lege stoel' kan ook een functie hebben in een trainingsachtige setting. Stel je voor dat je coachee aangeeft moeite te hebben haar vriendin te vertellen over de coaching bij jou. Dan kan de stoel de plek innemen van de vriendin. Hoe je dit als op een vanzelfsprekende manier aanpakt leer je op deze dag.
- Soms is spelen te bedreigend voor je coachee. Dan kun je kiezen om met opstellingen te werken van poppetjes (bijvoorbeeld Playmobil) en bijvoorbeeld een opstelling maken van de situatie nu en hoe de situatie er uit ziet nadat er iets is veranderd. Werken met opstellingen kan in veel verschillende coachings-situaties en bij verschillende vragen worden gebruikt.
- Voorwerpen-drama is goed in te zetten wanneer je opmerkt dat je coachee erg beeldend is in zijn taalgebruik. "Ik zie er als een berg tegen op" of "Het voelt als een zompig moeras". Coach: "Waar bestaat die berg uit? Laten we de berg eens maken? Oké?" Je leert hoe je de overgang maakt van zitten op je stoel naar "de berg maken" en hoe je hiermee verder komt in je coaching. Je ontvangt deze dag een reader met speel-principes en een handige beschrijving van de gebruikte werkvormen.