



# COACHING THE SHIFT

TOWARDS ORGANIZATIONAL HEALTH

## Professional Coach Training Program

### Professional Coach Training Program

Vind je het belangrijk dat iedere medewerker in de steeds sneller veranderende wereld plezier en voldoening haalt uit zijn werk? Wil je anderen ondersteunen hun talenten aan te boren, eigenaarschap op te nemen, om zo te bouwen aan sterkere relaties, betere resultaten en gezondere organisaties?

Wil je investeren in een deskundige en gecertificeerde opleiding tot professionele coach? Schrijf je dan in voor het 'Professional Coach Training Program' en word een coach die onpartijdig en onbevooroordeeld meekijkt, meedenkt, luistert en uitdaagt!

[www.coachingtheshift.com](http://www.coachingtheshift.com)

Doorwinterde ICF gecertificeerde coaches begeleiden je met veel enthousiasme en liefde voor het vak. In iedere reeks kunnen slechts twaalf deelnemers instappen. Door te kiezen voor een relatief kleine groep, krijgt iedereen de volle aandacht van beide trainers. Ieder voelt zich veilig genoeg om op een open en eerlijke manier te praten over eigen ervaringen en om te delen wat wel en wat niet werkt. We promoten actief experimenteren gedurende de trainingsdagen en we ondersteunen je, ook tussen de opleidingsdagen door.

### Tijdsinvestering programma

18 dagen training

10 uren mentor- coaching waarvan 6 uren coach-de-coach sessies buiten de lesblokken.

5 x 4 uren observatie coaching sessies waarvan vier halve dagen buiten de lesblokken.

In het totaal biedt dit programma een pakket van 158 student contact uren met de trainer/coaches. Daarnaast vragen we tussen de blokken minstens 3 uur te oefenen.

### Doelgroep

Managers, teamleaders, HR professionals en allen die de méérwaarde zien van coaching in de bedrijfscontext. Dit programma is mede geïnspireerd door concepten uit: Neuro-wetenschappen, Systemisch denken, Neuro Linguïstisch Programmeren, Psychologie van Jung, Geweldloze Communicatie, 'Transformational Presence' van Alan Seale, 'Conversational Intelligence' en andere recentere ontwikkelde disciplines.



## Vereiste basiscompetenties

Voor dit programma zijn er geen specifieke basisvereisten op vlak van competenties en/of opgedane ervaring. Het allerbelangrijkste is de motivatie om het verschil te willen maken in het leerproces van anderen en om mensen te begeleiden vanuit een onvoorwaardelijke liefde voor de mens en voor het beroep van 'professionele coach'. Dit betekent ook de bereidheid om met een open mind van je eigen leerproces te genieten.

## Programma doelstellingen

Als coach werken binnen de ethische code van het International Coach Federation (ICF). De klant is de echte expert van zijn of haar leven en werk en is van nature uit creatief en vindingrijk om tot zijn eigen oplossingen voor zijn gestelde doelen te komen. Met deze filosofie in het achterhoofd, is het de verantwoordelijkheid van de coach om:

- de wensen van de klant te achterhalen, uit te diepen en te ondersteunen;
- de klant te stimuleren om zichzelf te ontdekken;
- de klant zelf tot oplossingen en strategieën te laten komen;
- de klant de volledige verantwoordelijkheid en rekenschap op zich te helpen nemen.

- Alle 11 ICF competenties beheersen welke leiden tot een professionele invulling van het coaching beroep. Per opleidingsblok van 3 dagen wordt één specifieke cluster van coaching competenties uitgewerkt.
- De coach leert om te werken binnen de de basis waarden opgesteld door het ICF : ethiek, confidentialiteit, eigen verantwoordelijkheid, eigenaarschap, zelfsturing en zelfkennis.
- Naast training, zorgen geobserveerde coaching sessies voor de nodige oefenmomenten en de feedback hierop zorgt voor continue feedback in het leerproces van de coach
- De mentor-coach uren zijn bedoeld om de eigen ontdekte patronen als coach in te brengen om daarop een gezamenlijk reflectieproces te initiëren.
- Als coach leren om eigenaarschap op te nemen voor het eigen leerproces door regelmatig professionele reflectie momenten in te bouwen.

## Programma leerresultaten

De beoogde resultaten van deze opleiding zijn volledig gelinkt aan de beschreven 11 ICF coaching competenties. Aan het einde van dit programma zal de deelnemer onder meer geleerd hebben om :

- een contextueel kader te zetten waarin scherp gesteld wordt wat de coachee van een coaching traject al dan niet kan verwachten.

- de rollen en verantwoordelijkheden van alle betrokken partijen in een coaching traject helder te beschrijven.
- hoe een vertrouwensrelatie gebaseerd op respect en begrip op te bouwen
- hoe diep te luisteren naar wat de coachee zegt en niet zegt vanuit een flexibele en neutrale luisterhouding
- onderliggende patronen in gedachten, gevoel en gedrag leren herkennen, spiegelen en bevragen zodat er méér bewustwording ontstaat in hoe de klant zijn doel kan bereiken
- zichzelf als belangrijkste tool in te zetten om bewustwording te laten ontluiken
- krachtige vragen te stellen die leiden tot méér inzicht bij de coachee
- verschillende technieken om de denkwereld van de coachee te confronteren
- een actieplan te ontwerpen in partnership met de coachee
- inzicht te hebben in de verschillende stadia die zich voordoen in een leerproces.
- methodes aan te reiken die voor opvolging en borging van de gedane inzichten en gedragsveranderingen zorgen
- de eigen professionele reflectie op gang te houden vanuit een nieuwsgierige houding om continu te leren en te ontdekken.

De deelnemer zal naast zijn professionele evolutie als coach ook zelf als mens een grotere bewustwording hebben over zichzelf. Het is beslist een onvergetelijke ervaring welke leidt tot een ongelooflijke groei en verruiming als mens.

### Programma aanpak en pedagogie

Wij vinden het belangrijk om een goed evenwicht te brengen tussen de verschillende leervormen en zorgen voor afwisseling in de verschillende methodieken.

- Zo werken we o.a. met : observaties van video opnames, life-demonstraties, gerichte doe-oefeningen, rollenspel, brainstorming oefeningen, creatieve technieken, wandeloefeningen, ...
- Ook volgen we de recentste ontwikkelingen op vlak van leren op de voet en bouwen daardoor o.a. ook video sessies in, on-line vragenlijsten en testen we je kennis over bepaalde onderdelen via een online test.
- Er worden regelmatig reflectie momenten ingebouwd, al dan niet individueel waarin je uitgenodigd wordt om zowel op vlak van inhoud als op vlak van je professionele evolutie als coach te reflecteren. Deze reflecties kan je later inzetten tijdens de mentor-coaching sessies.
- Tijdens de geobserveerde coaching sessies en ook de mentor coaching sessies is het luik feedback een belangrijk onderdeel van het leerproces. Hiervoor kan je rekenen op een coachende attitude van de trainer-coaches : een duidelijke boodschap met een hart voor de deelnemers.

# Inhoud

## BLOK 1

Na dit blok zal de deelnemer alle basis elementen beschikken om coaching gesprekken te voeren. De kadering van een gesprek, de basishouding van de coach, de essentiële afspraken die dienen gemaakt te worden om te starten zullen gekend zijn.

Daarnaast zijn enkele basistools geoefend zoals o.a. een model om het coaching gesprek te structureren en een beschrijving van de te ontwikkelen competenties als coach. De coach is klaar om zijn eerste stappen in coaching te zetten!

### Dag 1: Het coaching kader in de business context

- Analyse van de persoonlijke coaching tapes
- Coaching volgens de Internationale Coach Federatie
- De rol en competenties van de individuele coach
- De voordelen van werken met een externe versus interne coach
- Het belang van kaderzetting binnen coaching

### Dag 2: Voluit aanwezig zijn. Het geheim van succesvolle coaching

- De kwaliteit van 'zijn'
- Het spel van intentie – attentie – alertheid en ontvankelijkheid
- Het activeren van je (zelf)observator
- Uit het oordeel blijven
- Jezelf inzetten als tool

### Dag 3: 'SHIFT!' om het coaching gesprek structureren

- De gewenste 'shift' in kaart brengen
- Visualiseren van wat zich wil onvouwen
- SHIFT! - model om ontwikkeling te stimuleren
- Blokkades identificeren
- Anticiperen op succes



## BLOK 2

Na dit blok zal de deelnemer de kernvaardigheden van de coach ontwikkeld hebben. Deze competenties zijn de luistervaardigheden en het stellen van krachtige vragen. De deelnemer zal deze tools in een concrete context zoals het voeren van intake gesprekken geoefend hebben. Hierdoor zal het vertrouwen in de opstart van een coaching traject toegenomen zijn en een drempel om op te starten weggenomen zijn.

### Dag 4: De kunst van 'diep' luisteren

- Verschillende dimensies van luisteren
- Het effect van luisteren op de vertrouwensrelatie
- Omgaan met ruis bij jezelf en bij de coachee
- De essentie horen en spiegelen
- De kracht van de stilte ervaren

### Dag 5: Krachtige vraagstelling

- Vragen die bewustzijn verruimen
- Verdoken informatie boven water halen
- Krachtige vragen doorheen de verschillende fasen van het coach gesprek
- Vragen die blokkades overstijgen
- Toekomstgerichte vragen die leiden tot eigenaarschap

### Dag 6: Het intakeproces tijdens coaching

- Helder krijgen van de doelstellingen op korte en lange termijn
- Gedeelde verantwoordelijkheid creëren voor de gewenste shift
- Inzoomen en uitzoomen als coach
- Het parallel proces tijdens de intake
- Nuttige informatie verzamelen voor de opmaak van het coaching contract

## BLOK 3

Na dit blok zal de deelnemer geleerd hebben om de coachee op een respectvolle doch krachtige wijze te confronteren. Hij zal de vaardigheid van het grenzen stellen, van te matchen en mismatchen en van feedback te geven geoefend hebben. Deze competentie biedt een aanzienlijke méérwaarde aan de resultaatsgerichtheid in coaching. Er wordt aangeleerd hoe je doelen scherp kan stellen en verfijnen, hoe je de vooruitgang in kaart kan brengen. Na dit blok is de deelnemer voldoende bekwaam om een traject van A tot Z te begeleiden als coach, tot op het niveau van competentie coaching.(single loop = opties en verandering op niveau van gedrag)

### **Dag 7: Gezonde grenzen stellen in coaching**

- Het ontstaan van grenzen
- Soorten grenzen en voorbeelden van verbonden patronen
- Methodes om grenzen te zetten
- Herkennen van je eigen grenzen
- De kracht van mismatchen

### **Dag 8 : Confronteren in coaching**

- Definities en Technieken om te confronteren
- Herkaderen in al haar vormen
- Spelen met vooronderstellingen
- Het coachen van blinde vlekken
- Feedback versus kritiek

### **Dag 9: Resultaatgerichtheid in coaching**

- Inzichten vertalen in concrete doelstellingen
- De niveaus van verandering
- Coachen op niveau van competenties via verschillende technieken
- Actieplannen opmaken en anticiperen op mogelijke hindernissen
- Eigenaarschap aanwakkeren en zelfopvolging stimuleren

## **BLOK 4**

Na dit blok heeft de coach zicht op de diepere dynamieken welke spelen in het denken-voelen en doen van de mens. Hij zal begrijpen hoe onze gedachten ervoor zorgen dat we iets doen of net niet doen. De coach zal weten hoe met blokkades om te gaan en hoe de coachee uit te nodigen om zijn denken te stretchen zodat er perceptieverruiming kan ontstaan en méér opties zichtbaar worden om de gewenste shift te bereiken. De coach zal hier geleerd hebben om zijn vaardigheden om te confronteren toe te passen op niveau van double loop. (= verandering aanbrengen in de variabelen die het gedrag sturen).

### **Dag 10: Onbewuste denkprogramma's leren herkennen**

- Meta-programma's : Onbewuste filters waarmee we naar de wereld kijken
- Soorten meta-programma's
- In kaart brengen van je eigen metaprogramma's
- De impact van jouw persoonlijke programma's
- Clusters van programma's onder de loep (perfectionisme & uitstelgedrag)

### **Dag 11: Coachen op niveau van overtuigingen : overtuigingen herkennen**

- Onderscheid vooronderstellingen en overtuigingen
- Overtuigingen detecteren en herkennen
- Overtuigingen op de verschillende logische niveaus
- Processturing om overtuigingen te leren spiegelen

### **Dag 12: Coachen op niveau van overtuigingen : overtuigingen leren uitdagen**

- De wetenschap over het natuurlijk evolutieproces van overtuigingen
- Krachtige vragen stellen om bewustwording te creëren
- Methode om belemmerende overtuigingen te herkaderen
- Andere technieken om belemmerende gedachten te ontkrachten
- Integratie oefeningen

## **BLOK 5**

In dit blok wordt een stuk verder gebouwd op alle basiscompetenties van de coach, vooral ook op de competentie 'voluit aanwezig zijn'. De coach zal weten hoe om te gaan met onvoorziene emotionele wendingen tijdens een coaching gesprek, hoe zichzelf als container in te zetten zodat de coachee als vanzelf tot diepere inzichten kan komen. Hij zal ook begrijpen hoe waarden, overtuigingen en emoties aan elkaar gelinkt zijn en hoe hij de coachee kan aanmoedigen om verandering te brengen opdat deze bewuster wordt en het heft voor zijn acties bewust in eigen handen opneemt.

### **Dag 13: Waardengericht coachen**

- Verbinding criteria, waarden en overtuigingen
- Het opmaken van waarden ladders
- Herkaderen van waarden
- Mijn waarden als coach en het effect op mijn coaching gesprekken
- Wat zijn kernwaarden en universele waarden en hoe kan je deze benutten in coaching

### **Dag 14: Coachen op niveau van overtuigingen : bekrachtigende overtuigingen bouwen**

- Verdieping rond de structuur van overtuigingen
- Processturing bij het coachen op niveau van overtuigingen
- Meta communicatie inzetten
- Hoe kan je de coachee bekrachtigen in zijn waarden en overtuigingen
- Integratie oefeningen

### **Dag 15: Omgaan met emoties bij jezelf en de ander**

- Exploratie van de basisemoties en hun boodschap
- Emoties verwelkomen, reguleren en bevragen
- Geweldloos communiceren over onze emoties
- De dramadriehoek
- Emoties in veranderingsprocessen



## BLOK 6

Tijdens dit blok zal de coach geleerd hebben hoe hij de overtuigingen op vlak van identiteit kan spotten en hoe hij op een milde en ondersteunende wijze de coachee kan uitnodigen om een ruimer zicht op zijn identiteit te krijgen. Basis elementen zoals ego en ziel, zelfconcepten en zelfvertrouwen worden helder.

### Dag 16 Coachen op niveau van identiteit – zelfbeeld

- Coachen rond de verschillende dimensies als mens
- Wat wil ik doen versus wie wil ik zijn?
- Shift 2.0 – een aanpak om te coachen op identiteit
- Integratie oefeningen

### Dag 17: Coachen op niveau van de diepere 'identiteit'

- Zelfconcepten en de uitnodiging om de mens in zijn geheel te zien
- Exploratie van kernovertuigingen verbonden aan onze zelfconcepten
- Werken met delen
- Creatieve technieken om te coachen op niveau van het diepere zelf
- Reflecties over het eigen leerproces en zijn identiteit als coach

### Dag 18 : Zelfreflectie als coach

- Presentaties deelnemers : Mijn groeiproces als coach
- Oefeningen rond persoonlijke bekrachtiging
- Methodes om het leerproces op gang te houden
- Afscheid als thema
- Afsluiten van een coaching traject

### Geobserveerde coaching gesprekken

Naast de trainingdagen omvat dit traject 4 verplichte halve dagen supervisie in groep waar coaches van elkaar kunnen leren. Tijdens de supervisie krijgt ieder de kans gedurende 30 minuten een collega te coachen onder observatie van PCC of MCC coaches. Aansluitend op dit gesprek krijgt ieder een mondelinge en schriftelijke feedback, gebaseerd op de ICF competenties. Bovendien zijn er ook twee sessies van 2 uren voorzien in groep, tijdens de opleidingsblokken. Deze dienen om één bepaalde coaching techniek en/of competentie te demonstreren. Ook hierbij geven de trainer coaches een mondelinge en schriftelijke feedback.

### Mentor coaching gesprekken tussen coach en mentor

In 4 verplichte individuele coaching gesprekken van anderhalf uur, zoomen we in op jouw ontwikkelingsproces als coach. Je brengt zelf thema's in waar je op wilt werken. De coach werkt op overtuiging- en identiteitsniveau om een echte doorbraak te realiseren. Er zijn 2 tevens groep mentor coaching sessies tijdens de opleiding zelf. Hierin wordt telkens één specifieke competentie behandeld.

De coaches die je doorheen dit programma loodsen:

Magaly De Smet

Dorothee Willems

Catherine Debeer



## Data

Het programma start in maart 2019 en is opgesplitst in blokken van 3 dagen. Iedere opleiding dag start om 10u en eindigt om 18u.

**Blok1:** 18 + 19 + 20 maart 2020

**Blok2:** 13 + 14 + 15 mei 2020

**Blok3:** 24 + 25 + 26 juni 2020

**Blok4:** 9 + 10 + 11 september 2020

**Blok5:** 14 + 15 + 16 oktober 2020

**Blok6:** 25 + 26 + 27 november 2020

Certificatie: 7, 8 januari 2021. Tijdens deze dag voert iedere deelnemer een half uur durend coaching gesprek dat wordt gefilmd. Deze gesprekken worden nadien gescreend door 2 coaches, MCC of PCC, verbonden aan de Internationale Coach Federatie. Iedere deelnemer zal een schriftelijk verslag ontvangen. De data voor de geobserveerde coaching sessies en individuele mentor-coaching gesprekken worden bij de opstart van het programma doorgegeven. Er worden 2 links opgestuurd welke de deelnemer toelaten zichzelf hiervoor in te schrijven.

### Erkend programma door de International Coach Federation (ICF)

Na de certificatie dienen we deze opleiding in bij het ICF om de erkenning te krijgen als ACTP programma. Indien we deze erkenning krijgen, zal deze retro actief van kracht zijn en komt het ACTP logo mee op het certificaat te staan. Je hebt dan een certificaat dat internationaal erkend is en kunt je zo nog meer onderscheiden op de markt. Ook geeft dit toegang tot het bekomen van een ACC of PCC certificaat, uitgegeven door het ICF indien aan alle ICF opgestelde criteria zijn voldaan.

## Kost en tijdsinvestering

De totale kost van deze opleiding welke bestaat uit 18 dagen training + 5 halve dagen geobserveerde coaching sessie + 10 uren mentor coaching "coach de coach" + de certificatie dag is: € 8.200 excl. 21% BTW. Catering (lichte lunch + koffie + gezonde snacks) is voorzien en wordt apart afgerekend aan de prijs van 19 x € 60 excl. 21% BTW.

Ons programma houdt een aantal pre-readings en invullen van vragenlijsten in. Ze zullen een voorsprong bieden in jouw leerproces. Na elke sessie zal je een aantal vragen meekrijgen ter reflectie. Reken op zo'n 3 uur per trainingsblok.

## Inschrijven

Je kan inschrijven door het inschrijvingsformulier aan te vragen en in te vullen. Nadat we jouw aanvraag gekregen hebben, zullen we jou een bevestiging en factuur sturen per email. De factuur dient betaald te worden ten laatste 14 dagen voor de opleiding.

**info@coachingtheshift.com of +32 475 738 515**

## KMO portefeuille - IPV subsidies

Coaching The Shift is erkend door KMO Portefeuille en IPV. KMO's kunnen 30 tot 40% subsidie ontvangen via KMO portefeuille. Daarnaast kunnen bedrijven in de voedings-industrie via het IPV extra subsidies ontvangen. Voor méér informatie, surf naar <http://coachingtheshift.com/nl/subsidies>

## Locaties

Alle training dagen vinden plaats in D'hulhaege - Karel Picquélaan 140 - 9800 Deinze.

Alle mentor coaching sessies en geobserveerde coaching sessies gaan door in Coaching Atelier – Graaf Van Hoornestraat 19 – 9850 Nevele

De certificatedag vindt plaats in Coaching Atelier – Graaf Van Hoornestraat 18- 9850 Nevele.

