

Move a Mountain Coachopleiding

...een unieke benaderingswijze



Inspirerend · Praktisch · Diepgaand



Move a Mountain
bewustzijnstrainingen

Move a Mountain Coachopleiding

...een unieke benaderingswijze

De Move a Mountain Coachopleiding is een ervaringsgerichte opleiding. Je persoonlijke groei versnelt en verdiept zich en je kwaliteiten komen tot bloei in je ontwikkeling tot coach. Je leert jezelf op een diep niveau kennen en tegelijkertijd word je opgeleid tot een hooggekwalificeerde coach.

Het is onze doelstelling om coaches op te leiden met een hoge professionele standaard. Daartoe ontwikkelen we de opleiding voortdurend naar de nieuwste inzichten.

De complete Move a Mountain Coachopleiding beslaat 2 jaar.

1e jaar Personal Coach:

- 7 blokken van 3 en van 2 dagen

2e jaar Coach Wizard:

- 7 blokken van 3 en van 2 dagen

Na afloop van het 1e jaar kan je beslissen om ook het 2e jaar te volgen.

Personal Coach Het eerste jaar van de coachopleiding heeft een tweeledig doel: verdiepen van je zelfkennis en het aanleren van coachingsvaardigheden. In onze visie kan je eigenlijk alleen effectief zijn als coach als je eerst jezelf goed hebt leren kennen. Inzicht in je eigen thema's, je kwaliteiten en valkuilen, je doelen en hoe je die gaat bereiken, stelt je in staat om ook anderen goed te kunnen begeleiden die met dezelfde kwesties bezig zijn. De Personal Coach opleiding betreft meerdere dimensies van je persoonlijkheid bij je ontwikkeling als coach en daarmee als mens. De opleiding daagt je uit in je ontwikkeling van mentale- en emotionele intelligentie. Je wordt authentieker in je denken en doen, je ontwikkelt visie op je eigen functioneren en leert hoe je die praktisch kunt vertalen naar het dagelijks leven en werken. Daarnaast maak je je vertrouwd met kennis en vaardigheden van coaching en oefen je hiermee in gesprekken met je groepsgenoten. Zo leer je gaandeweg om niet alleen jezelf maar ook anderen te begeleiden, met kennis van zaken en vanuit een 'open' betrokken houding.

Coach Wizard Tijdens het tweede jaar van de opleiding verschuift het accent naar verdere professionalisering van je rol als coach. Je maakt kennis met verschillende therapeutische stromingen en de wijze waarop coaching daarbinnen gestalte krijgt. Je arsenaal aan werkvormen wordt uitgebreid. We behandelen ingebrachte casuïstiek en je oriënteert je op

enkele filosofische en spirituele visies op bewustzijnsontwikkeling en de betekenis daarvan voor coaching.

Veel aandacht gaat uit naar het je 'meester' maken van alles wat je is aangereikt. Je ervaart dat je effectiviteit als coach toeneemt naarmate jij zelf minder bezig bent om de klant te doen veranderen. Gebaseerd op de kennis, de vaardigheid en ervaring die je tijdens het eerste jaar opdeed, durf je te vertrouwen op je inzichten en op je 'open' houding waarmee je de klant tegemoet treedt. Juist dit 'niet-doen', gebaseerd op visie en begrip van het proces bij de klant, leidt tot verbluffende resultaten. Je ontwikkelt je van vaardige coach tot een Coach Wizard.

Visie op coaching Wij zien coaching als de begeleiding van anderen bij een diepgaand proces van zelfinzicht waar de persoonlijkheid herkend kan worden als een al of niet functionele uitdrukking van diepere verlangens en behoeften. In onze opleiding groei je uit tot een hooggekwalificeerde coach die effectieve ondersteuning kan bieden bij dit proces van innerlijke groei en het vrijmaken van persoonlijke kwaliteiten.

Als coach bied je begeleiding aan bij het zoeken naar antwoorden op zingevingvragen en bij de praktische vertaling daarvan naar werk en leven. De effectiviteit van de opleiding zit in de combinatie van ervaringsgericht leren en een geïnspireerde mensvisie die gericht is op bewustzijnsontwikkeling en het vrijmaken van talent. Authentiek mens zijn is in die visie belangrijker dan 'iemand' worden. Deze werkwijze leidt tot opvallende en vruchtbare resultaten die bovendien niet tot het zakelijke functioneren beperkt blijven. Het is een opwindende uitdaging om dergelijke positieve resultaten ook bij anderen te stimuleren.

Vragen Vragen waar iedereen in zijn of haar ontwikkeling mee geconfronteerd wordt en die je onderzocht moet hebben om effectief te kunnen coachen zijn:

Wie ben ik (eigenlijk)

- Hoe bevrijd ik mij van oude zelfbeelden die mijn zienswijze op mijzelf, op anderen en op mijn mogelijkheden beperken?
- Hoe maak ik mij los van de dwingende invloed van de innerlijke criticus op mijn denken en doen?
- Wat betekent het om authentiek te zijn en wat helpt mij om dat echt te durven zijn?
- Wat wil ik (eigenlijk)?
- Als ik mijn verlangens volg en mijn hart open voor anderen, hoe overwin ik dan de angst om gekwetst te worden?
- Hoe kan ik mijn verlangens trouw blijven en mijn inspiratie volgen in mijn werk en leven?
- Hoe ga ik dat realiseren?
- Mijn grootste verlangen is om helemaal mijzelf te zijn. Hoe bereik ik dat?
- Welke stappen leiden mij naar het realiseren van datgene waar mijn hart naar uit gaat?

De diepgang en reikwijdte van deze vragen variëren van persoon tot persoon. Het vinden van een passend of praktisch antwoord vereist daarom een subtiel samenspel tussen de vragensteller en de coach. De coach is present als persoonlijke gesprekspartner en als vakkundige op het gebied van procesbegeleiding bij een coachingstraject.

Een coachingstraject zal vrijwel steeds uit de volgende onderwerpen bestaan:

- Analyse van de openlijke en verborgen motieven voor het huidige gedrag van de klant
- Onderzoek en spiegeling van de effecten die het huidige gedrag van de klant oproepen
- Begeleiding naar een effectievere manier van denken, voelen of handelen
- Leren herkennen van overdrachtspatronen en daarvan afstand nemen
- Herkennen van de invloed van de innerlijke criticus en daarmee om leren gaan
- Ontwikkelen van de kwaliteiten die voor het effectief functioneren van belang zijn zoals wilskracht, creativiteit, spontaniteit, assertiviteit en mededogen.

Opleiding 'Personal Coach' In dit jaar leer je op een coachende manier werken, leidinggeven en communiceren. Je leert op een open en contactvolle manier met mensen te communiceren zonder gevangen te raken in hun interpretatie van de werkelijkheid. Veel aandacht gaat uit naar het werken met 'overdracht', de voortdurende inkleuring van het heden met ervaringen uit het verleden die een open relatie met de werkelijkheid van nu vaak zo dwingend in de weg staan.

Je leert zowel op de inhoud te reageren als ook op de energie van wat gezegd en niet gezegd wordt. Je ontwikkelt een 'bi-focal vision', waardoor je behalve de bovenliggende vraag ook de diepere kwestie hoort klinken.

Je vergaart kennis over de structuur en ontwikkelingsfasen van het ego en raakt daarnaast vertrouwd met superego. Je verkent de onderdrukkende of opjagende krachten daarvan in jezelf. En leert daardoor hoe je anderen kunt helpen om zich van superego te bevrijden. Naast je positieve kwaliteiten ontmoet je ook je weerstand en negativiteit en leer je hoe je daar op een vruchtbare manier op kunt reageren, in jezelf en als coach in het contact met je klant.

Je herkent menstypen en weet daar effectief op af te stemmen. Je ontwikkelt en beoefent het denken en doen vanuit je kern, je ware aard die los staat van de beperkende aannames waaruit je zelfbeeld is samengesteld. Je ontwikkelt de vaardigheid om die 'open' mind ook bij anderen op te roepen zodat die zichzelf eveneens kunnen bevrijden van een te kleine visie op zichzelf. Je traint jezelf in het bewaren van een open onbevangen houding in het hier en nu en bent dus minder belast met je verleden of zorgen over de toekomst. Je neemt daardoor openlijk of impliciet een inspirerende, coachende en beïnvloedende positie in binnen je werkomgeving.

Het programma van het eerste jaar loopt langs 4 lijnen:

1. Fasen in coachtraject
2. Karakterstructuren
3. Gespreks- en communicatietechnieken
4. Visievorming en theoretisch kader

Behalve visie en het verlangen om zo in het leven te staan en eventueel als coach op te treden, dien je uiteraard ook over relevante

kennis en technieken voor coaching te beschikken. Tijdens het eerste jaar zal je daarom vertrouwd raken met de volgende onderwerpen.

Inhoud 'Personal Coach'

1. Kennis

- Basisbegrippen uit de westerse ontwikkelingspsychologie
- Aspecten van de Zijnsgeoriënteerde psychotherapie van H. Knibbe
- Aspecten van de ontwikkelingspsychologie volgens A.H. Almaas
- Karakterstructuren volgens A. Lowen en de implicaties daarvan
- voor het werken met verschillende persoonlijkheidstypen
- Aspecten uit de cognitieve therapie
- Opbouw, structuur en voorwaarden voor een coachtraject

2. Vaardigheden

- Inzicht in de eigen egostructuur en daar vaardig mee om leren gaan. Zelfbeeld en wereldbeeld verhelderen
- Herkennen van karakterstructuren via de constitutie van de klant
- Herkennen van en omgaan met weerstand, overdracht, tegenoverdracht, superego en strategisch- en teruggetrokken zelf
- Bi-focal vision; reageren op meerdere psychologische niveaus van de klant
- Interventievaardigheden zoals spiegelen, feedback, confronteren, onbevangen luisteren en empathie

3. Ervaring

- Werken met overdracht en tegenoverdracht
- Werken met ego en superego
- Werken met het 'strategisch' en 'teruggetrokken' zelf van de klant
- Aanwezig zijn en handelen vanuit de 'open' houding
- 'Innerlijke Wijsheid' als bron van informatie gebruiken bij coaching
- Afstemmen en vertrouwen op eigen gevoelens in relatie tot de klant
- Disidentificatie van het 'gewoontezelf' en handelen vanuit het authentieke zelf

Opleiding 'Coach Wizard' In dit jaar verschuift het accent van de training van het aanleren van coachingvaardigheden naar de toepassing daarvan. De aangeboden kennis,

werkvormen en ervaring verdiepen je inzicht in je rol als coach en in de achterliggende betekenis van coaching gezien vanuit het belang van bewustzijnsontwikkeling. Je oefent in een aandachtsvolle en warme aanwezigheid. Je raakt niet ingevangen in het wereldbeeld van je klant en leert om mededogen te combineren met het creëren van helderheid. Je beoefent de 'open' houding als basis voor het coachingsproces en durft daar op te vertrouwen. Je verbreedt je vaardigheid door kennis te maken met verschillende therapeutische stromingen en de manier waarop coaching daar gestalte krijgt. Je brengt casuïstiek in en krijgt supervisie. Bovenal zal er veel aandacht uitgaan naar het gegeven dat je effectiviteit als coach toeneemt naarmate je jezelf minder inspant. Gebaseerd op de kennis, vaardigheid en ervaring die je tijdens het eerste jaar opdeed, merk je het effect op wanneer je vanuit een 'open' onbevangen houding aanwezig bent bij de klant. Juist dit 'nietdoen', gebaseerd op visie en begrip van het proces van de klant, leidt tot verbluffende resultaten. Kortom je ontwikkelt je van een vaardige coach tot een Coach Wizard.

Inhoud 'Coach Wizard'

1. Kennis

- Aspecten van de ontwikkelingspsychologie
- Het gedachtegoed van Ken Wilber, hedendaags westers filosoof over de weg van bewustzijnsontwikkeling
- Enkele filosofische uitgangspunten met betrekking tot de ontwikkeling van het menselijk potentieel ontleend aan het Tibetaans boeddhisme
- Psychopathologie; herkennen van ernstige psychopathologische aandoeningen waaronder persoonlijkheidsstoornissen, dissociatieve stoornissen, borderline, psychose en depressie
- Kennismaking met enkele stromingen binnen de 'Humanistische psychologie' vooral Psychosynthese, Bio-dynamische therapie en Gestalttherapie
- Theoretische achtergronden van de psychodynamiek bij team- en groepsvorming

- Kennis van de behandeling en preventie van burnout en omgaan met verwerking van verlies, rouw en ziekte

2. Inzicht

- Existentiële vragen die ten grondslag liggen

- aan de kwesties die de klant inbrengt
- De betekenis, werking en kracht van symbolen en de symbolentaal bij visualisaties
- De adequate toepassing van verschillende werkvormen binnen een coachtraject
- Typen interventies afgestemd op de karakterstructuur van de klant
- De rol van vitale/seksuele energie bij het ontstaan van innerlijke en uiterlijke conflicten

3. Ervaring

- De 'open' contactvolle aanwezigheid als therapeutisch instrument
- Presentie en 'inquiry' als werkvorm
- Het begeleiden van visualisaties en geleide fantasie
- Verschillende gesprekstechnieken ontleend aan Gestalt, Psychosynthese,
- Psychodrama en Voice Dialogue
- Omgaan met, en transformeren van negatieve energie, 'schaduw', agressie en weerstand
- Meditatie als middel tot ontspanning en stressreductie

4. Supervisie

- Oefensessies en eventueel het inbrengen van klanten (supervisie) maken integraal onderdeel uit van de opleiding. Ook na de opleiding wordt de mogelijkheid tot supervisie aangeboden.

Heelheidworkshops Om je verder te bekwamen in specifieke aspecten van het coachvak, biedt Move a Mountain bewustzijnstrainingen de mogelijkheid om deel te nemen aan de volgende heelheidworkshops:

- Dood & Wedergeboorte
- Schaduw
- De Onthulling

Resultaat Aan het eind van de opleiding 'Personal Coach' ben je gegroeid in autonomie, daadkracht en zelfinzicht en heb je je ontwikkeld tot Personal Coach. Je bent in staat om op effectieve wijze coachende gesprekken te voeren. De opleiding 'Coach Wizard' leidt je verder op tot een hooggekwalificeerde coach. Je hebt dan voldoende aandacht besteed aan je eigen thema's en er is nu alle ruimte om je verder te bekwamen in het begeleiden van anderen. Je effectiviteit schuilt niet alleen in je vaardigheden maar ook in de 'open' houding waarmee je aanwezig bent bij je klant. Als

'Coach Wizard' begeleid je anderen bij vinden van hun innerlijke rijkdom; de kwaliteiten die liggen te wachten om ontdekt te worden, de verlangens die beantwoord willen worden, de inspiratie die zacht van binnen klinkt en slechts gehoord kan worden als je de klant uitnodigt om stil te staan bij zichzelf en te luisteren. Als 'Coach Wizard' begrijp je dat het geheim van effectieve coaching ligt in jezelf, in de mate waarin je met een 'open' houding volledig aanwezig kunt zijn bij de klant.

Doelgroep en toelating De Move a Mountain Coachopleiding is bestemd voor iedereen die een coachende of begeleidende rol heeft of deze wil ontwikkelen. Dat kunnen managers zijn, teamleiders, juristen, accountants, adviseurs, hulpverleners, P&O-ers, ondernemers, trainers of begeleiders.

Als toelatingseis geldt een hbo-niveau, wat ook verkregen kan zijn door andere studies en werk- en levenservaring. In de praktijk toetsen wij dit in een uitgebreid intakegesprek. Tijdens dit intakegesprek kijken we ook of je voldoende in staat bent om op jezelf te reflecteren, of je psychisch in balans bent en of je de bereidheid hebt om ervaringsgericht te werken.

Werkwijze Deelnemers herkennen dat hun eigen ontwikkeling en innerlijke groei de basis vormen voor hun opleiding tot gekwalificeerde coach. De Move a Mountain Coachopleiding wordt op lichtvoetige maar tegelijkertijd indringende wijze aangeboden. Ervaringsgericht werken is de belangrijkste werkvorm. Rollenspellen en oefensituaties maken regelmatig onderdeel uit van het programma evenals meditatie en lichaamswerk. Van de deelnemers wordt gevraagd om zich via aanbevolen of verplichte literatuur voor te bereiden op onderdelen van de opleiding.

Begeleiding Binnen Move a Mountain bewustzijnstrainingen werken we met een trainersteam. De trainers ontmoeten elkaar regelmatig om de opleidingsdoelen en lesprogramma's af te stemmen en verder te ontwikkelen. Wat wij anderen aanbevelen, vragen we ook van onszelf: permanente bijscholing en ontwikkeling. Dit is een belangrijke voorwaarde om de kwaliteit van de opleiding te bewaken.

Vaste trainers zijn Erik Westerhoff, Huib van

der Zwaan en Eef Bruggink. Je kunt hen in wisselende samenstelling tegenkomen tijdens de opleiding. Ook kunnen gastdocenten worden uitgenodigd voor specifieke blokken.

Structuur De Move a Mountain Coachopleiding is gefaseerd opgebouwd. Je schrijft je in eerste instantie in voor het volgen van de opleiding 'Personal Coach'. Daaraan voorafgaand vindt een intakegesprek plaats. De opleiding 'Personal Coach' bestaat uit 4 blokken van 3 dagen en 3 blokken van 2 dagen (18 lesdagen). De opleiding 'Coach Wizard' bestaat uit eveneens 4 blokken van 3 dagen en 3 blokken van 2 dagen (18 lesdagen). Een gedetailleerde uitwerking van het opleidingsprogramma met een overzicht van onderwerpen per blok ontvang je bij inschrijving. De driedaagse bijeenkomsten worden gegeven van de eerste dag 12.00 uur tot de derde dag 16.00 uur. De tweedaagse bijeenkomsten van de eerste dag 10.00 uur tot de tweede dag 17.00 uur.

Certificaat en diploma Aan het eind van de opleiding 'Personal Coach' vindt een evaluatiegesprek met de trainers plaats aan de hand van je evaluatieverslag. In dit evaluatieverslag geef je aan wat je hebt geleerd, welke kennis, vaardigheden en ervaring je heb opgedaan en wat je nog nodig hebt voor je ontwikkeling als coach. Tijdens het evaluatiegesprek geven de trainers aan hoe zij tegen jouw ontwikkeling aankijken. Na een positieve beoordeling door de trainers ontvang je het certificaat 'Personal Coach'. In overleg met de trainers wordt besloten tot het volgen van de opleiding 'Coach Wizard'.

Aan het eind van de opleiding 'Coach Wizard' wordt er één dag besteed aan evaluatie. Je schrijft een essay wat wordt besproken met de trainers. Daarnaast houd je een korte presentatie waarin je helder maakt wat je geleerd hebt en waar je nu staat. Vervolgens krijg je feedback van je medestudenten en de trainers. Wanneer je ook het tweede jaar met goed gevolg hebt doorlopen, ontvang je het diploma 'Coach Wizard'.

Buddysysteem Een buddysysteem zal het onderlinge contact en de voortgang van het leerproces verzorgen.

Leertherapie Gedurende het eerste jaar kunnen de begeleiders je adviseren om een aantal sessies leertherapie te volgen.

Waarde van het diploma Het diploma geeft toegang tot aansluiting bij de NOBCO, de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. Het eerste jaar van de Move a Mountain Coachopleiding 'Personal Coach' is door de NOBCO getoetst en erkend op basis van de European Quality Award (EQA). Hiermee is een belangrijke stap gezet in de richting van een Europese erkenning van de complete Move a Mountain Coachopleiding.

Data en kosten Data en deelnamekosten staan vermeld op www.moveamountain.nl. De blokken bevatten altijd een avondprogramma. Voor particuliere deelnemers hanteren wij gereduceerde tarieven. We informeren je daar graag over per telefoon of e-mail.

Informatie en inschrijving Voor informatie of inschrijving kun je ons telefonisch bereiken op nummer 0522-245018 of via e-mail welcome@moveamountain.nl. Je kunt je ook inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier op www.moveamountain.nl. Informatie over de Coachopleiding is ook te krijgen op de voorlichtingsbijeenkomsten die met enige regelmaat worden gehouden.

Locatie De coachopleiding wordt gegeven in verschillende conferentiecentra in het land.

Move a Mountain bewustzijnstrainingen
Zuideinde 42a
7941 GH Meppel
T 0522 - 245 018
F 0522 - 245 412
E welcome@moveamountain.nl
I www.moveamountain.nl