

Move a Mountain Compacte Coachopleiding

...toegepaste zelfkennis voor je professionele en persoonlijke leven

An abstract graphic featuring a hand and a foot. The hand is rendered in a light blue color with dark blue buttons, reaching out from the right. The foot is in a vibrant red color, positioned as if stepping onto the hand. The background is a dark blue field with a pattern of small, dark, irregular shapes. The overall style is modern and graphic.

**OP JE
HANDEN
ZITTEN**



Move a Mountain
bewustzijnstrainingen

Move a Mountain Compacte Coachopleiding

...toegepaste zelfkennis voor je professionele en persoonlijke leven

De compacte coachopleiding behandelt op een intensieve manier de essentie die nodig is om een goede coach te worden. Een door Move a Mountain opgeleide coach is bekwaam in gespreksvoering en beschikt over interventievaardigheden zoals spiegelen, feedback geven, confronteren, onbevangen luisteren en empathie tonen. Hij/zij kan vaardig omgaan met overdracht en weerstand. Hij/zij zet zichzelf in als instrument voor coaching en kan hierdoor goed reageren op meerdere psychologische niveaus van de gecoachte.

Het vergroten van je zelfkennis en het uitbreiden van je 'contact-repertoire' is sowieso een enorme verrijking in je leven. Je hoeft niet eens te gaan coachen om toch heel veel profijt te hebben van de opleiding. Bijna alle deelnemers geven aan dat behalve dat hun collega's, klanten, medewerkers, partners etc. er baat bij hebben, zij zelf óók en vooral veel baat hebben bij het volgen van de coachopleiding. De opleiding verandert je leven.

De Compacte 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 Compacte Coachopleiding 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.

Je maakt kennis met verschillende therapeutische stromingen en de wijze waarop coaching daarbinnen gestalte krijgt. Je arsenaal aan werkvormen wordt uitgebreid. 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 gecoachte te doen veranderen. Je

gaat durven vertrouwen op je inzichten en op je 'open' houding waarmee je de ander tegemoet treedt.

Visie op coaching Move a Mountain ziet coaching als de begeleiding van anderen bij een diepgaand proces van zelfinzicht waar de persoonlijkheid herkend kan worden als een al dan niet functionele uitdrukking van diepere verlangens en behoeften. In de opleiding groei je uit tot een vaardige coach die effectieve ondersteuning kan bieden bij dit proces van innerlijke groei en het vrijmaken van persoonlijke kwaliteiten. Als coach biedt je begeleiding aan bij het zoeken naar antwoorden op zingevingsvragen 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.

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 kijk 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 verlangen volg en mijn hart open voor anderen, hoe overwin ik dan de angst om gekwetst te worden?
- Hoe kan ik mijn verlangen trouw blijven en mijn inspiratie volgen in mijn werk en leven?

Hoe ga ik dat realiseren?

- Hoe bereik ik wat ik diep in mijn hart wil?
- Welke stappen maken dat mogelijk?

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 gecoachte 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 gecoachte
- Onderzoek en spiegeling van de effecten die het huidige gedrag van de gecoachte 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

Programma Je leert 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 de gecoachte. 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 (werk)omgeving.

Het programma van de Compacte Coachopleiding loopt langs 3 lijnen:

1. Fasen in coachingstraject
2. Gespreks- en communicatietechnieken
3. 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. Je zult daarom vertrouwd raken met de volgende onderwerpen:

Inhoud

1. Kennis

- Basisbegrippen uit de westerse ontwikkelingspsychologie
- Aspecten van de Oost/West psychologie
- van J. Welwood
- Aspecten van de zijnsoriëntatie
- Aspecten van de ontwikkelingspsychologie volgens A.H. Almaas
- Aspecten uit de cognitieve therapie
- Opbouw, structuur en voorwaarden voor een

coachingstraject

- Psychopathologie; weet hebben van ernstige psychopathologische aandoeningen
- Kennismaking met enkele stromingen binnen de 'Humanistische psychologie': Psychosynthese, Cognitieve therapie en Gestalttherapie
- De betekenis, werking en kracht van symbolen en de symbolentaal bij visualisaties
- De adequate toepassing van verschillende werkvormen binnen een coachingstraject

2. Vaardigheden o.a.

- Inzicht in de eigen egostructuur en daar vaardig mee om leren gaan. Het verhelderen van zelfbeeld en wereldbeeld
- Herkennen van en omgaan met weerstand, overdracht, tegenoverdracht, superego en Strevende- en Teruggetrokken Zelf
- Bi-focal vision; reageren op meerdere psychologische niveaus van de gecoachte
- Interventievaardigheden zoals spiegelen, feedback, confronteren, onbevangen luisteren en empathie

3. Ervaring

- Werken met overdracht en tegenoverdracht
- Werken met ego en superego
- Werken met het Strevende- en Teruggetrokken Zelf
- 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 gecoachte
- Disidentificatie van het 'gewoontezelf' en handelen vanuit het authentieke zelf
- Het begeleiden van visualisaties en geleide fantasie
- Verschillende gesprekstechnieken ontleend aan Gestalttherapie, Psychosynthese en Psychodrama
- Meditatie als middel tot ontspanning en stressreductie

4. Supervisie

Oefensessies maken integraal onderdeel uit van de opleiding. Ook na de opleiding wordt de mogelijkheid tot supervisie aangeboden.

Resultaat Aan het eind van de Compacte Coachopleiding ben je gegroeid in autonomie, daadkracht en zelfinzicht en heb je je

ontwikkeld tot een vaardige coach. Je bent in staat om op effectieve wijze coachende gesprekken te voeren. Je hebt 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 de gecoachte.

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

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 kennismakingsgesprek. Tijdens dit kennismakingsgesprek 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. De Compacte Coachopleiding wordt op lichtvoetige maar tegelijkertijd indringende wijze aangeboden. Ervaringsgericht werken is de belangrijkste werkvorm. Verschillende oefensituaties maken regelmatig onderdeel uit van het programma evenals meditatie. De deelnemers bereiden zich voor via aanbevolen literatuur.

Structuur De Compacte Coachopleiding beslaat ongeveer een half jaar en bestaat uit 4 blokken van 3 aaneengesloten dagen (zonder overnachting). Een gedetailleerde uitwerking van het opleidingsprogramma ontvang je bij je inschrijving.

De bijeenkomsten worden gegeven van 10.00 uur tot ongeveer 17.00 uur (inclusief lunch).

Diploma Aan het eind van de opleiding ontvang je het diploma van de Move a Mountain Compacte Coachopleiding.

Buddysysteem Een buddysysteem verzorgt en versterkt het onderlinge contact en de voortgang van je leerproces.

Erkenningen Zowel Move a Mountain bewustzijnstrainingen als de aangesloten trainers staan in het Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO) geregistreerd. Dit houdt in dat we voldoen aan de hoge kwaliteitscriteria die men stelt en toetst via audits. Het CRKBO doet die toetsingen voor de overheid in het kader van Europese richtlijnen.

De Move a Mountain Coachopleiding is erkend door de vFAS (vereniging Familie- en erfrecht Advocaten Scheidingsmediators) zodat de punten meetellen voor de jaarlijkse opleidingsverplichting van de vFAS-leden op het gebied van vaardigheden.

Daarnaast zijn er veel andere soorten van relatieve erkenning zoals tevreden klanten en opdrachtgevers. We staan goed aangeschreven en bieden een goede prijs-kwaliteitverhouding.

Data en kosten Data en deelnamekosten staan vermeld op www.moveamountain.nl.

Informatie en inschrijving Voor informatie of inschrijving kun je ons bellen of mailen. Je kunt je ook inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier op www.moveamountain.nl

Informatie over de Move a Mountain Compacte Coachopleiding is ook te krijgen op de voorlichtingsbijeenkomsten die regelmatig worden gehouden.

Move a Mountain bewustzijnstrainingen

T Eef Bruggink 06 510 995 89

E welcome@moveamountain.nl

I www.moveamountain.nl