

# Opleiding Provocatief Coach

## INHOUD

### Introductie

**Provocatief coachen** is niet een zoveelste variant van coachen. Het is een **wezenlijk andere benadering**, waarbij de provocatieve coach niet optreedt als de deskundige die een oplossing weet. In plaats daarvan **stimuleert** hij vanuit een **belangeloze, verwonderde en uitdagende houding** de cliënten om hun denken te verbreden. En dat **geeft lucht!**

De provocatieve coach gedraagt zich onorthodox: hij geeft de cliënt meer gelijk dan hem lief is, heult met de vijand, plaagt, verschuift de schuld, en bewandelt zijwegen. Uitdaging is belangrijk bij **werkplezier** en realisme verhoogt de kans op een **duurzame verandering**.

Beide elementen gebruikt de provocatieve coach.

Met provocatief coachen krijg je vaardigheden aangereikt waarin je op een veel **natuurlijkere manier kunt coachen**. Maar wel met een wetenschappelijk fundament. De opleiding is gebaseerd op de provocatieve therapie van Frank Farrelly en verenigt oefeningen en technieken uit het Nederlandse, Duitse en Amerikaanse perspectief. Adélka Vendl is bezig met **wetenschappelijk onderzoek** naar **provocatief coachen** en de nieuwste uitkomsten worden in de opleiding besproken.

De coachingsvorm bestaat niet uit een aantal stapsgewijze handelingen, maar is eerder een soort collage van allerlei krachtige en paradoxale interventies. Een aantal van deze interventies is **goed onderzocht in de psychologie** en **coachingspsychologie**.

De twee centrale hypothesen bij provocatieve psychologie zijn:

1. Door zorgzame provocatie heeft de cliënt de neiging zichzelf te veranderen maar juist in de *tegengestelde* richting van wat de therapeut hem aanraadt.
2. Als de cliënt wordt aangemoedigd (op een humoristische en zorgvuldige manier) om zijn zelf-belemmerende, afwijkende gedrag voort te zetten, zal de cliënt juist gedrag vertonen dat meer in overeenstemming is met de sociale normen. Dat komt omdat de cliënt zichzelf en anderen juist op veel positievere wijze gaat zien.

### Tijdsinvestering

De opleiding is opgebouwd uit **3 blokken van 3 dagen**.

De training biedt plaats voor maximaal 9 deelnemers. Iedereen krijgt zo de mogelijkheid om zelf een provocatieve sessie te ondergaan en er is tijd om iedereen persoonlijk te coachen.

Ook krijg je extra audio en video materiaal ter beschikking als leerondersteuning.

Tussen de bijeenkomsten neemt leren in de praktijk een belangrijke plaats in.

Coachingsopdrachten, 3 keer intervisie, supervisie, reflectieverslagen en leeswerk.

Daarnaast doe je een provocatief project dat aansluit op jouw werkterrein.

De studiebelasting van de opleiding is ongeveer 60 uur.

## Inhoud

De drie hoofdelementen van provocatief coachen zijn humor, liefde en uitdaging. Deze drie thema's en Adélka's boek: *U lijkt me een vrij hopeloos geval* - Provocatief Coachen: Interventies die werken - vormen de basis van deze training. De opleiding tot provocatief coach bestaat uit drie blokken.

### Blok 1 Uitdagen, contact maken & humor inzetten

Basis elementen (uitdagen, contact en humor), ontstaansgeschiedenis van provocatieve coaching en improvisatie komen aan bod. Verschillen met de gangbare hulpverleningsmethoden worden behandeld. Je krijgt inzicht in wat de provocatieve filosofie inhoudt en hoe belangrijk het is om provocatieve interventies niet als trucje in te zetten, maar als een overtuiging.

#### *Over Contact*

Warmte voelen en contact maken met je cliënt is geen nieuwe techniek maar een absolute must als je provocatief gaat coachen. Je moet compassie voelen voor het probleem, maar tegelijk het grappige ervan inzien. Als je de opleiding begint met het leren van deze vaardigheid, zorgt het er ook voor dat je een gevreesde beginners valkuil kunt voorkomen: sarcasme met als gevolg het kwijtraken van je klant.

#### *Over Humor*

De nadruk in dit blok ligt op het gebruik van humor welke voortkomt uit verbondenheid. Bij deze humor is er plek voor erkenning van onze menselijke krachten en zwakheden. Dat is precies het instrument waar de provocatieve coach veelvuldig gebruik van maakt.

### Wat leer je?

- Vaardigheden om te improviseren en belangrijke improvisatievaardigheden kunnen inzetten bij cliënt sessies
- Provocatieve diagnostiek toepassen
- Identificeren van gedragsblokkers voor gedragsverandering
- Gangbare paden in het brein te doorbreken
- Leren omdenken
- Nieuwsgierige houding zonder belang aannemen
- Leren om uitspraken te doen en tegenargumenten voor te schotelen aan de cliënt
- Gebruiken van beelden en de cliënt metaforen ontlokken
- Verschillende manieren om voordelen van problemen te ontdekken en gebruiken in sessies
- Tegengas geven in warmte met gebruik van humor
- Geschiedenis en de plaats van provocatieve therapie in coaching en therapieland

## **Blok 2 Leren uit te dagen en provocatieve technieken**

In dit blok leer je naast het gebruik van liefde en humor ook de uitdagingen die het provocatieve coachen zo specifiek maken.

Hoge bomen vangen veel wind. Wie provocatief coacht kan verwachten dat zijn/haar cliënt weer in beweging komt en ook tegengas gaat geven. In dit blok leer je hoe je dit kunt interpreteren. Het kunnen kietelen van niet-effectief gedrag brengt verzet met zich mee. De vertraagde werking van het provocatieve coachen komt aan bod. In dit blok werken we een dag met Jeffrey Wijnberg die kan putten uit meer dan 10.000 cliënt uren ervaring.

### **Wat leer je?**

- Identificeren en uitdagen van metaforen in cliënt sessies
- Mogelijkheid om provocatief coachen te gebruiken om gevoelens te draaien om de toestanden van de cliënt te veranderen
- Stemtraining en dramavaardigheden om een krachtigere communicator te worden
- Mogelijkheid om suggestieve uitspraken te gebruiken om de aandacht van de cliënt te richten
- Vermogen om metaforen te herkennen en in te zetten bij het verkennen van een probleem
- Gebruik van cognitieve gedragstherapie om niet-effectieve gedachten op te sporen en om te buigen bij de cliënt
- Mogelijkheid om hypnose-inductie van 5 minuten te creëren en vast te leggen voor specifieke klantbehoeften
- De mogelijkheid om alle Farrelly Factoren en provocerende standpunten gemakkelijk te gebruiken, met behulp van het plaagspel en de implicaties van de houding te begrijpen
- Patronen herkennen bij problematieken en herkennen van patronen in klanten

### **Blok 3 Vasthouden en integratie met cliënten**

In dit blok leer je alle technieken samen en door elkaar te gebruiken. We werken met echte cliënten waarmee je kunt oefenen. Deelnemers kunnen eigen cliënten meenemen of Vendl zorgt hier voor. De cliënt gesprekken zullen met video gemonitord worden en je krijgt gerichte feedback.

#### **Wat leer je?**

- Therapeutische en zakelijke toepassingen van provocatief coachen door middel van oefenen met cliënten
- Vasthouden om met het kernthema te van de cliënt werken
- Houden van een volledige cliënt-sessie van eerste contact tot vervolgsessies
- Jouw uit te bouwen talent bij provocatief coachen
- Het provocatieve veld te integreren met jouw dagelijkse werkzaamheden
- Met live cliënt onder supervisie te werken

#### **Werkwijze**

De **seriële opbouw** zorgt er ook voor dat je van eenvoudige naar steeds complexere vormen van provocatief coachen wordt geleid.

Wij zijn er van overtuigd dat leren niet alleen plaatsvindt via de traditionele manier van lesgeven, theorie overbrengen en oefenen. Het zogenaamde plaatje praatje daadje. Fysieke oefeningen, benadering vanuit het improvisatie theater en bewegingsleer geven vaak goed inzicht in hoe interventies bij cliënten werken. Je ervaart als deelnemer ook de blokkades waar je zelf mee worstelt. Tijdens de opleiding wordt helder hoe je deze ervaring bij jouw cliënten kan toepassen. Concentratieoefeningen maken deel uit van het leerproces, leervragen worden beantwoord door deelnemers eerst te laten ervaren, hierna formuleer je je eigen antwoord vaak zelf. Heel veel leervragen worden opgelost of begeleid door zelf onderzoek te doen of door actief te experimenteren. Na de trainingdagen gaat de oefening gewoon door en wordt het gebruikt voor reflectie en het koppelen van de ervaring in de theorie.

#### **Huiswerk**

Een groot onderdeel van deze opleiding is dat je de aangereikte theorie en oefeningen in je echte praktijk gaat uitproberen. Zorg er voor dat je alvast een paar cliënten paraat hebt. Dat kunnen ook gewoon vrienden zijn, de buurvrouw of een collega. Wat laagdrempelige cliënten maakt het je makkelijk om 'lekker aan te rommelen'. Je bent aan het leren, fouten maken moet!

#### **Improvisatie oefeningen**

Bij provocatief coachen is het normaal dat je veel gaat denken omdat je verschillende elementen wilt verweven in je coachingsgesprek. Vaak verdwijnt dan de spontaniteit. Die spontaniteit is juist nodig om een goed provocatief gesprek neer te zetten. Oefeningen rondom leren falen, plezier bleven aan fouten en minderen van 'perfectiedrang' zijn uitstekend te leren middels improvisatie oefeningen. We gebruiken oefeningen van Keith Johnstone, de grondlegger van het improvisatie theater. Hij zorgde er voor dat mensen op het toneel toegang kregen tot hun eerste impulsen waardoor hun vaardigheid om theater uit het niets te maken vergroot werd. En dit is ook heel belangrijk voor provocatief coachen. Als

je toegang krijgt tot je spontane reacties ben je in staat van heel weinig (iemand die binnenkomt en zuchtend gaat zitten) al iets te maken. Je leert je spontane reacties te vertrouwen en leert ook wanneer ze meer een projectie van jezelf zijn en wanneer ze bruikbaar zijn.

## **Psychologie**

Elke coach moet een minimum aan psychologische kennis hebben wil hij überhaupt in staat zijn iemand anders te helpen. In de opleiding besteden we aandacht aan basis emoties van mensen: boosheid, blijheid, angst, schuld en schaamte. Door middel van de Rationeel Emotieve Training (RET) krijg je een heel handige kapstok over gedachten van mensen die een bepaalde emotie hebben. Die inzichten moet je goed paraat hebben zodat je als provocatief coach je cliënt net iets voor kunt zijn en hem uitvergroot kunt voorspiegelen hoe hij zich wel of niet zal gedragen in bepaalde situaties. Met de grondbeginselen van de RET krijg je hier grip op.

## **Fysiek**

Door bewegingsoefeningen leer je de controle loslaten. Bij provocatief coachen leer je veel ballen tegelijk in de lucht houden. Dat doe je met je hoofd. Tegelijk doen we een beroep op je intuïtie en improvisatie. Je lijf geeft vaak aan waar je vast zit zonder dat je het weet. Door bewegingsoefeningen krijg je hier inzicht in. Je leert je bewust te zijn van je fysieke uitingen zodat je, net als kinderen weer schaamtelozer kunt zijn en er plezier aan leert beleven. Die schaamteloosheid heb je nodig om je vrij te voelen bij het provocatief coachen. En om goed raak te kunnen schieten

## **Welke provocatieve competenties komen aan bod:**

- Respectvol uitdagen
- Gebruik van innerlijke impulsen
- Echt contact maken
- Uitspraken te doen
- Lef
- Beelden oproepen
- Eerste indruk gebruiken
- Details durven vragen
- Reacties uitvergrooten
- Tegengas geven
- Spelen met je eigen gedrag
- Stereotype wijsheden gebruiken
- Humor gebruiken
- Systemisch kijken
- Eigen tolerantie voor afwijkingen vergroten
- Jezelf op de hak durven nemen

## **Wat krijg je extra in de provocatieve opleiding?**

- Het provocatieve coachspel ontwikkeld door Vendl en geënt op de uitgangspunten van Frank Farrelly (grondlegger).
- Een syllabus met alle oefeningen.
- Twee supervisie momenten gedurende de opleiding.

- Artikelen over provocatief coachen vanuit verschillende windhoeken van de wereld.
- Mogelijkheid om een supervisiedag met Jeffrey Wijnberg met te volgen met live demonstraties tegen gereduceerd tarief.
- Video materiaal van Frank Farrelly met cliënten en nabespreking.
- Je eigen audio opnames van je provocatieve gesprek met de trainer.
- Twee geluidssessies met cliëntgesprekken ter analyse.