

# Programma Vrouwencoach Opleiding

## Dag 1

9.30 – 12.30 uur	Kennismaken Programma Opleiding Theorie introductie persoonlijke ontwikkeling Theorie leerstijlen Kolb en test Kernkwadranten oefening Theorie reflecteren Theorie feedback geven
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Oefening Waarden sorteertaak In gesprek over waarden Oefening Begin met het einde in zicht Visie vormen Doelen opstellen

## Dag 2

9.30 – 12.30 uur	Theorie coaching introductie Oefening contact maken Theorie non verbale communicatie Gesprek zonder elkaar aan te kijken Oefening rapport Oefening houding en ruimte Theorie gespreksvaardigheden
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Vragen onderscheiden Theorie hummen en papegaaien Oefening hummen, papegaaien en metacommunicatie Theorie LSD Oefening Luisteren Oefening LSD Theorie OEN

## Dag 3

9.30 – 12.30 uur	Theorie coachmodel Oefening coachmodel Theorie coachtraject Theorie Oplossingsgerichte therapie Oefening Wondervraag Oefening Schaalvragen
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Rollenspel Intake  Theorie Cognitieve Gedragstherapie

	Oefening G-schema Oefening Gedachterapport Oefening Gedragsexperiment Oefening Holistische Theoriemodel
--	--

Dag 4

9.30 – 12.30 uur	Theorie postpartum depressie Theorie slaaphygiëne Oefenen met casussen Oefening invullen holistisch theorie model Theorie Bevallingstrauma Verschil tussen PTSS en PPD Tips en adviezen
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Theorie EMDR Zelfcompassie brief  Begeleide intervisie Coachgesprek oefenen

Dag 5

9.30 – 12.30 uur	Theorie (parentale) burn-out Oefening gezonde en ongezonde stress Oefening stress signalen Oefening energiebalans Ademhalingsoefening
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Theorie ongewenste kinderloosheid Theorie rouw Adviezen en tips Oefening schrijfinstructie rouw Rituelen bij rouw

Dag 6

9.30 – 12.30 uur	Theorie geweldloze communicatie Oefening geweldloze communicatie Rollenspel geweldloze communicatie Theorie EFT Theorie Hechting
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Oefening emoties Oefening invullen EFT model Begeleide intervisie

Dag 7

9.30 – 12.30 uur	Theorie kernprocessen ACT Theorie RFT Oefening de kip Theorie creatieve hopeloosheid Metafoor de vingerval Eigen casus Oefening de acceptatiecirkel Theorie acceptatie Oefening voelen en toestaan
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Tussentijdse evaluatie coachtraject Feedback op filmpjes Oefenen coachgesprekken

#### Dag 8

9.30 – 12.30 uur	Metafoor ballen onder water Oefening jezelf troosten Theorie defusie Metafoor verhalenmachine Oefening Stemvormer Oefening Bedenk een naam voor je verstand Oefening regelboekje Oefening moet/mag/wil Regels doorbreken Metafoor de bus
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Theorie het zelf Metafoor het schaakbord Oefening verschillende stoelen Oefening levenslijn Oefening zelfcompassie mantra Oefening zelfcompassie je veilige haven

#### Dag 9

9.30 – 12.30 uur	Theorie hier en nu Oefening 10 keer rustig ademen Oefening bodyscan Oefening buiten registreer je omgeving Oefening actieve mindfulness
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Theorie waarden Oefening waardensorteertaak Oefening visionboard Oefening levenskompas

#### Dag 10

9.30 – 12.30 uur	Theorie Toegewijd handelen Oefening ACTieplan Oefening automatiseringsplan Oefening SMART doelen Begeleide intervisie
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 16.30 uur	Rollenspel verschillende oefeningen Doen waar behoefte aan is Afsluiting