

Programma Dynamisch coachen bij stress en burn-out

In de opleiding Coachen bij stress en burn-out doorlopen de deelnemers aan de hand van het Dynamisch Fasenmodel van Hilde Bolt de verschillende fasen van stress en doen ze ervaring op met specifieke oefeningen en interventies die daarbij horen. De deelnemers doorleven zelf als het ware de verschillende fasen van omgaan met stress. Ze leren geen 'trucjes' maar weten door te dringen tot de kern. De deelnemers leren de coachee te begeleiden in een wezenlijke gedragsverandering, in het constructief omgaan met zijn/haar lichaam, emoties en gedragingen.

Omdat bij alle vormen van stressklachten het lichaam een grote rol speelt, wordt er ook gewerkt met lichaamsgerichte oefeningen. Mensen weten zelf veelal van binnen wat klopt en niet klopt. Als coach is het van belang dat je hierbij kunt aansluiten, zodat de coachee kan leren om naar zichzelf te luisteren en lef gaat ontwikkelen om hiernaar te handelen.

De opleiding start met een werkcollege waarin expertdocent Ron van Deth en de deelnemers meeneemt in de wetenschappelijke achtergronden van vitaliteit, stress en burn-out.

Programma

De verdiepende opleiding Coachen bij stress en burn-out bestaat uit:

- 6 dagen training
- 1 werkcollege
- 6 uur intervisie
- praktijkopdracht: coachtraject rond stressgerelateerde problematiek van tenminste 5 sessies
- Tussentijds hebben de deelnemers twee keer een half uur persoonlijk overleg over hun coachtraject met de trainer.

De totale studiebelasting van de opleiding Coachen bij stress en burn-out is ca. 5 uur per week.

De opleiding kan ook worden aangeboden, in company of als maatwerk-traject.

Doelgroep

De opleiding Coachen bij Stress en Burn-out is bedoeld voor professionals die hun kennis en kunde rond het begeleiden van stress en burn-out willen verdiepen in een kortdurende, praktijkgerichte vervolgopleiding. Deze opleiding is bij uitstek geschikt voor mensen met een coachopleiding en werkervaring als coach/counselor, loopbaancoach, arbeidsdeskundige, als hulpverlener, maatschappelijk of psychosociaal werkende.

Minimale ingangseisen

Minimaal HBO-werk en -denkniveau, een coachopleiding en coachervaring. We gaan er daarbij van vanuit dat basale coachingsvoorwaarden bij deelnemers in voldoende mate aanwezig zijn. Dat betekent: maakt contact met de ander op basis van een beroepshouding die gebaseerd is op empathie, echtheid, acceptatie en respect. Kan daarnaast cliënt gestuurd werken: de coachee, diens doelstellingen, verklaringen, verwachtingen en suggesties zijn steeds richtgevend voor de begeleiding. Is gericht op het bevorderen van het autonome functioneren (zelfstandigheid, zelfverantwoordelijkheid en zelfsturing) van de cliënt.

Doel

Doel is dat de deelnemers coachees met stressgerelateerde problematiek professioneel kunnen begeleiden van de eerste coachvraag tot en met het weer volledig functioneren op de werkvloer.

Inhoudelijke beschrijving activiteit

De opleiding 'Coachen bij Stress en Burn-out' biedt specifieke kennis en vaardigheden op het gebied van (werk)stress en burn-out, zodat deelnemers coachees op vakkundig gebied kunnen begeleiden. De opleiding bestaat uit een werkcollege, training, intervisie, persoonlijke ondersteuning en het uitvoeren van een praktijkopdracht gericht op stressgerelateerde problematiek.