

# Specialisatiedag Coachen met Mindfulness

1 Dag

Merk je dat je coachees regelmatig worden opgeslokt door de waan van de dag? Handelen ze op de automatische piloot? Gaan ze voorbij aan hun gedachten of gevoelens, of worden ze er juist door meegesleept? Mindfulness helpt je coachees om stil te staan bij waar ze zijn. In plaats van direct te oordelen of een ervaring te willen veranderen, leren ze de situatie van een afstand te bekijken. Dit helpt ze vervolgens bewust te reageren. Na deze specialisatiedag weet je hoe je je coachees helpt met aandacht te leven en bewuste keuzes te maken.

## Unieke voordelen

- In één dag een stevige basis in coachen met mindfulness
- Na afronding onbeperkt toegang tot een online toolbox

## Resultaat

- Je kent de principes van mindfulness en brengt deze helder over op je coachees
- Je maakt je coachees bewust van hun automatische patronen en reacties
- Je helpt coachees met een oordeelloze, compassievolle blik naar zichzelf te kijken
- Je ondersteunt je coachees op onvermijdelijk confronterende of frustrerende momenten
- Je creëert de juiste omstandigheden om te oefenen met mindfulness, ongeacht de omgeving
- Je stemt mindfulnessoefeningen af op je coachees
- Je past uiteenlopende mindfulnessoefeningen met zelfvertrouwen toe in de praktijk

## Doelgroep

Deze specialisatiedag is bedoeld voor coaches die hun kennis en vaardigheden op het gebied van coachen met mindfulness willen versterken.

## Vooropleiding

Om aan de specialisatiedag deel te nemen is het belangrijk dat je een basisopleiding coaching hebt gevolgd, zoals de ICM Coachingsopleiding.

## Programma

- De basisprincipes van mindfulness
- Mindfulnessoefeningen en -technieken
- Jouw rol als begeleider
- Omgaan met weerstand en frustratie
- Oefenen met coachen op basis van mindfulness

## Studiewijze

Ons doel is dat je mindfulness effectief leert toepassen in jouw werk als coach. Daarom kiezen wij voor de volgende, gedegen aanpak:

**Intake |** Voorafgaand aan de specialisatiedag vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven.

**Blended learning |** Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens de bijeenkomst meer tijd over om aan de slag te gaan.

**Aan de slag |** Tijdens de specialisatiedag ga je actief aan de slag. Na een korte verdieping van de theorie, is de rest van de dag gericht op het oefenen met verschillende werkvormen. Hierbij is veel ruimte voor de inbreng van je eigen praktijkvoorbeelden.

**Ervaren trainers |** Een ervaren docent begeleidt de specialisatiedag, waarbij jouw leerbehoefte centraal staat. Je trainer is een vakexpert, maar bovenal je persoonlijke coach.

**Groepsgrootte |** De maximale groepsgrootte draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en samen te oefenen.

**Online toolbox |** Na afloop van de specialisatiedag begint het toepassen natuurlijk pas echt. Om je ook hierbij te ondersteunen, krijg je toegang tot een online toolbox. Hier vind je tips en oefeningen die je kunt inzetten wanneer jij ze in de praktijk nodig hebt.

**ICM-certificaat |** Na het volgen van de specialisatiedag ontvang je het ICM-certificaat.

## Duur, data en plaatsen

De specialisatiedag is van 9.30 tot 17.00 uur en wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Maastricht, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

Training: vr 26 jun 2020

Training: za 19 sep 2020

Training: vr 4 dec 2020

Training: za 13 mrt 2021

Training: vr 11 jun 2021

## Gerelateerde trainingen

Specialisatiedag Narratief Coachen

Specialisatiedag Coachen met RET

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

## Investinging

De investering bedraagt € 495 en bestaat uit:

- Leskosten
- Materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement of € 10 per avond voor het avondarrangement. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie. De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie [www.icm.nl/btw](http://www.icm.nl/btw).

## Advies en inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website: [www.icm.nl/com](http://www.icm.nl/com)

 [Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888](tel:030-2919888)

 [Offerte aanvragen of inschrijven www.icm.nl/com](http://www.icm.nl/com)

Deze training biedt ICM ook Incompany aan ([www.icm.nl/maatwerk](http://www.icm.nl/maatwerk)).