

Programma

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

1 werkcollege

6 dagen training

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.

Programma opleiding Dynamisch coachen bij stress en burn-out

Centraal in het programma staat het Dynamisch Fasenmodel® en jouw praktijkopdracht. Je leert verdiepend te coachen zodat je echt de kern bij je coachees weet te raken. Als coach ben je je eigen instrument, je zult dus zelf ook de stappen doorlopen die je coachee doorloopt.

Je leert om gebruik te maken van je eigen creativiteit en via het Dynamisch Fasenmodel® leer je om bewegingen van de coachee te volgen en hierop te kunnen aansluiten in oefeningen en werkvormen.

In de training werken we met verschillende (lichaamsgerichte) oefeningen (o.a. mindfulness, focussing, systemisch werk, dilemmacounseling, biografisch cv), filmfragmenten en muziek. Er is ruimte voor inbreng van eigen casuïstiek.

Intake

Door: Hilde Bolt

Een korte sessie (ca. 1,5 uur) waarin we de verwachtingen afstemmen en verkennen of deze opleiding een goede match is.

Dag 1: Werkcollege diagnostiek en DSM 5

Door: Hilde Bolt

- Begrenzing coaching/counseling versus diagnosticeren en behandelen
- Verschijnselen stress- en burn-out
- Het continuüm van stress
- Stress in onze samenleving
- Adrenaline – Oxytocine
- Werking hersenhelften
- De rol van het lichaam
- Visies en zienswijzen (literatuur)
- Kader Dynamisch Fasenmodel – Basisprincipes

Dag 2: Basis-attitude & Context

Door: Hilde Bolt

- Basishouding als coach (Rogeriaans – Compassionate Inquiry)
- Intake – contextanalyse
- Lichaamsgericht leren en wat vraagt dat van jou als coach
- Afstemming met derden en offertes
- Omgaan met vragenlijsten
- Eigen zelfzorg
- Doorvragen op het diepere – de kern durven raken
- Formuleren persoonlijke leerdoelen n.a.v. eigen worstelingen rond stress

Vanaf dag 3: Praktijkfase toepassing Dynamisch Fasenmodel

Door: Joost Ruijgrok of Marijke Levelink

Dag 3 fase 1 – De stok tussen de spaken

- Kader Fase 1
- Oefeningen gericht op stabiliseren en vinden van (interne) rust en opstarten zelfzorg
- Oefeningen en interventies gericht op het stopzetten van de coachee
- Ontspannings- en waarnemingsoefeningen
- Structureren, prioriteren en ordenen
- Rol als coach

Dag 4 fase 2 – De afdaling naar de onderwereld

- Kader Fase 2
- (Lichaamsgerichte) oefeningen en interventies gericht op het doorbreken van patronen
- Omgaan met emoties en gevoelens
- De werking van het onderbewuste
- Zelfzorg, hulp vragen en toelaten
- Confronteren
- Rol als coach
- Eigen belemmeringen en uitdagingen bij de coach zelf als het gaat om confronteren en doorvragen

Dag 5 vervolg fase 2 – De afdaling naar de onderwereld

- Vervolg (Lichaamsgerichte) oefeningen en interventies gericht op het doorbreken van patronen
- Systemische herhaling aanpakken
- Terug naar de oorsprong van het patroon
- Reparenting: hoe wordt de coachee zijn eigen ouder?
- Onderzoek naar belemmerende patronen en overtuigingen (bij zowel de coach als bij de coachee)

Dag 6 fase 3 – Het oog in de storm

- Kader Fase 3
- Terugvalpreventieplan
- Oefeningen gericht het terugvallen in oud gedrag
- Werken met rituelen en reminders
- Afsluitings- en afscheid manieren om een traject af te sluiten

Dag 7 – afronding

- Ochtend: Open space (nader in te vullen naar aanleiding van vragen uit de groep)
- Afronding
- Persoonlijke presentaties eigen leerweg

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

Alle potentiële deelnemers krijgen vooraf een telefonische intake. Daarbij wordt getoetst op een HBO-werk en -denkniveau en daarnaast of deelnemers beschikken over relevante coachervaring.

Inhoud eindtoets (indien aanwezig)

De opleiding wordt afgerond met een eigen presentatie door de deelnemer tijdens de laatste trainingsdag en een individueel eindgesprek met de trainer. In dit gesprek staat het reflectieformulier met betrekking tot de competenties centraal. Verder weegt de trainer in het

oordeel ook mee in hoeverre de deelnemer actief heeft geparticipeerd in de training en in hoeverre de deelnemer er blijk van geeft dat de opgegeven literatuur is bestudeerd. Als het eindgesprek positief beoordeeld wordt en de praktijkopdracht overeenkomstig de criteria is uitgevoerd, dan is de deelnemer geslaagd.

Resultaten voor de deelnemer

- Je bent in staat de aard en ernst van de stressgerelateerde klachten in kaart te brengen a.d.h.v. een analysemodel.
- Je kunt de stressgerelateerde klachten afbakenen van andere (psychische) problemen en weet wanneer je moet verwijzen.
- Je kunt aan de hand van het Dynamisch Fasenmodel® coachees op maat begeleiden waarbij je de fase waarin de coachee zich bevindt goed kunt inschatten en hierop je werkvormen kunt aanpassen.
- Samen met coachees kun je een gefaseerd begeleidings- en re-integratieplan opstellen.
- Je kunt creatieve interventies en oefeningen inzetten voor spanningsvermindering en leefstijlverbetering.
- Je kunt coachees begeleiden in het doorbreken van disfunctionele patronen en het versterken van de eigen kracht.
- Je kunt voorlichting geven over vitaliteit, gezond leven, de werking van stress en het belang van zelfzorg.
- Je hebt kennis van de werking van de linker- en rechter hersenhelft in relatie tot stress.
- Je kunt op professionele wijze de relatie met opdrachtgever, leidinggevende, bedrijfsarts en/of arbodienst onderhouden en bent bekend met de wettelijke kaders.
- Je bent in staat creativiteit en zelfzorg voor jezelf en je coachee te stimuleren.
- Je bent opgeleid in het werken met het Dynamisch Fasenmodel®.