

In onze optiek zijn het de mensen die de organisatie maken. Als psychologisch adviesbureau richten al onze diensten zich dan ook op de mens. Vaak werken we met teams of groepen, maar sommige zaken vragen om een individuele aanpak. In onze coaching begeleiden we individuele professionals naar resultaat, op zo'n manier dat eigenaarschap en respect voor het perspectief en oplossend vermogen van de coachee centraal staan.

- **CLEAN COACHING**
- **HAPTONOMISCHE COACHING**

Heb je een hele andere vraag? Laat het ons weten, dan kijken we wat we voor jou kunnen betekenen!



Clean Coaching

Clean Coaching is een bijzondere, eenvoudige maar erg effectieve manier van één-op-één begeleiding. Door het gebruik van vragen die op een specifieke manier geformuleerd en gestructureerd zijn, blijven de (voor)oordelen en opvattingen van de coach uit diens taal. Daardoor wordt maximaal ruimte geboden en recht gedaan aan de beleving van de coachee. Dit levert de coachee inzichten op, maakt het eigen interne perspectief op zichzelf en de wereld om hen heen helder en helpt hem of haar tot verandering te komen.

Wat levert een Clean Coachingstraject de coachee op?

Na de coaching:

- Heeft de coachee een helder beeld van zijn of haar gewenste uitkomst;
- Heeft de coachee meer zicht op zijn of haar binnenwereld;
- Is minder bekende of toegankelijke informatie beschikbaar geworden;
- Is veranderd wat nodig is om tot ander gedrag te komen, danwel is duidelijk wat er nog moet veranderen;
- Heeft de coachee handvatten om zichzelf te begeleiden in dit proces;
- Heeft de coachee het helemaal op eigen kracht gedaan;
- Zijn onderliggende helpende en belemmerende patronen zichtbaar geworden.

Opzet van de coaching

Clean Language is de taal van aandacht. Een taal die volledig bestaat uit vragen. Met deze taal komt de beleving van de coachee echt centraal te staan. Er wordt gewerkt met de gewenste uitkomst van de coachee, wat heeft hij of zij als doel. En er wordt gewerkt met wat er mogelijk is voor de coachee op het moment dat de coaching start. Dit kan vanzelfsprekend veranderen tijdens de coaching, maar er wordt niet gepushed of gemanipuleerd. De informatie die de coachee tijdens de coachgesprekken aandraagt, wordt onderzoekend en respectvol behandeld. Desalniettemin kan de coaching voor mensen soms confronterend zijn. In alle gevallen heeft de coachee een leerzame ervaring.

Praktische informatie:

- Duur = gemiddeld 5 bijeenkomsten;
- Face-to-face of online;
- Kosten zijn afhankelijk van de hoeveelheid bijeenkomsten.

Haptonomische coaching

Als professional ben je gewend vraagstukken met je verstand te benaderen en op te lossen. Maar wat als het nou precies dat denken is, dat het probleem in stand houdt? Haptonomische coaching biedt een combinatie van 'traditionele' coaching en haptonomie. Traditioneel in de zin dat we praten over jouw uitdaging, jouw ontwikkelwensen en wat er nodig is om te bereiken wat je wilt. Vernieuwend omdat haptonomie onderdeel is van het traject. In de sessies met een haptonome, leer je bewust te luisteren naar de signalen van lichaam en gevoel. Denken, voelen en doen komen in balans. Zo kun jij jouw uitdagingen het hoofd bieden én te lijf gaan!

Wat levert de coaching de deelnemer op?

Na deze coaching:

- Heeft de coachee zijn eigen doel(en) helder geformuleerd;
- Heeft de coachee inzicht in de rol van diens lichaam en gevoel;
- Ervaart de coachee de meerwaarde van luisteren naar signalen van lichaam en gevoel;
- Blijft de coachee op lastige momenten beter in contact met het eigen lijf en gevoel;
- Leert de coachee signalen van lichaam en gevoel te verwoorden;
- Staat de coachee sterker in contacten met anderen;
- Wordt initiatief nemen en grenzen stellen gemakkelijker;
- Ervaart de coachee meer plezier in het leven.

Opzet van de coaching

Deze coaching wordt ingezet wanneer bij de start of tijdens een coachingstraject duidelijk wordt dat de coachee vraagstukken erg 'hoofdelijk' aanvielt. Daarbij gaat de coachee voorbij aan zichzelf (risico burnout) of ervaart moeilijkheden in contacten met anderen (conflicten of onvoldoende aan bod komen). Naast 'reguliere' coachingsgesprekken, zetten we dan haptonomie in. Middels simpele oefeningen nodigt de haptonome de coachee uit om het contact met het eigen lichaam en gevoel te verbeteren en ook onder druk te behouden. Vanuit dit 'thuis zijn in jezelf' gaat de coachee ontdekken hoe hij/zij staat in relatie tot anderen en op welke manieren daar gemak in kan worden ervaren. Haptonomische coaching wordt over het algemeen als plezierig en waardevol ervaren: de simpele oefeningen leveren nieuwe perspectieven op die meteen in de praktijk gebracht kunnen worden.

Praktische informatie:

- Duur = gemiddeld 7 bijeenkomsten;
- Face-to-face of online (dat laatste alleen voor de 'traditionele' coaching, de haptonomische bijeenkomsten zijn meestal face-to-face, maar zijn soms ook online mogelijk);
- Kosten zijn afhankelijk van de hoeveelheid bijeenkomsten.