

## Coachingsvaardigheden

### Succesvol coachen begint bij inzicht in jezelf

Coaching is allesbehalve een 'trucje' dat je even toepast. Om succesvol anderen te coachen is het belangrijk om jezelf te kennen. Dat begint bij inzicht in jouw persoonlijkheid. Weten wat je kwaliteiten en valkuilen zijn. Hoe je omgaat met weerstand en lastige situaties. Want jouw belangrijkste coachingsinstrument ben je zelf. Daarom besteden we in de opleiding Coachingsvaardigheden zowel aandacht aan zelfonderzoek en zelfreflectie als aan de praktische kant van coaching. Waaronder diverse coachings- en interventietechnieken, die jou helpen de coachingsdoelen te bereiken. Er wordt ook uitgebreid stil gestaan hoe je een coachingstraject opbouwt. In de opleiding Coachingsvaardigheden van Learnit leer je op praktische wijze alle vaardigheden aan die je nodig hebt om personen te coachen. Via opdrachten en een eigen coachtraject pas je de lesstof direct toe in jouw dagelijkse praktijk. Zo werk je actief aan je eigen stijl van coachen. De combinatie van een persoonlijke intake, 4 blokken van 2 opleidingsdagen op onze trainingslocatie (inclusief koffie, thee en lunch), het voeren van enkele coachgesprekken, zelfstudie en een afsluitend online gesprek met de trainer, levert een hoog opleidingsrendement.

### Onderwerpen

In de praktische opleiding Coachingsvaardigheden komen de volgende onderwerpen aan bod: **Jouw persoonlijk leiderschap:** wat zijn je kwaliteiten en valkuilen als coach?

- Je eigen referentiekader: hoe ziet jouw ijsberg eruit?
- Begrip over hoe interactie verloopt aan de hand van de Transactionele Analyse: van drama- naar winnaarsdriehoek
- Kernkwadranten: jouw kwaliteiten, valkuilen en allergieën blootleggen en doorpakken op projecties die je tegenkomt bij anderen Feedback geven en ontvangen van en aan elkaar

**Een coachtraject opzetten:** structureer coachingsgesprekken en bepaal je eigen rol hierin.

- De opbouw van een coachtraject
- Meetlat en resultaat voor ogen houden
- Omgaan met emoties
- De cirkel van invloed en betrokkenheid
- Coachgesprekken voeren

**Competenties en technieken bij het coachen:** leer jezelf



9 dagen

€ 5175,- excl BTW

9 dagen, start wo 29 jan.

Inschrijven

9 dagen, start wo 12 feb.

Inschrijven

9 dagen, start wo 29 jan.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

als coachingsinstrument inzetten.

- Wat maakt coachen een succes?
- Mensen in hun kracht zetten door ze zelf op zoek te laten gaan naar het antwoord
- Eigenaarschap stimuleren

### Fundamentele interventietechnieken in het coachen:

- Verschillende interventiemethodes vanuit jezelf en de ander
- Gebruik maken van je zintuigen
- Respectvol confronteren
- Het hier-en-nu bespreekbaar maken

**Omgaan met lastige situaties:** herken je eigen reactie op moeilijke situaties, handel effectief bij conflictsituaties.

- Projectiemechanisme
- Omgaan met lastige situaties: ja zeggen en nee doen
- Conflictantering en eigen voorkeuren
- Confronteren zodat de boodschap aankomt

### Tussendoor

Na elk blok reflecteer je op jezelf. Je gaat zelf aan de slag met het bestuderen en toepassen van de behandelde stof door middel van opdrachten, coachen, online-learning en zelfstudie.

## Zelf coachen en eindverslag

Tussen de opleidingsblokken door pas je het geleerde direct toe in de praktijk door zelf iemand te coachen (minimaal 4 sessies). Van het coachen maak je een eindverslag.

## Afsluitend online adviesgesprek

Na afronding van de opleiding Coachingsvaardigheden heb je als afsluiting een online adviesgesprek met de trainer. Dit is bedoeld als eindreflectiemoment: Terugkoppeling van eindverslag. Hoe heb je de opleiding ervaren? Wat wil je verder ontwikkelen? Waar wil je nog aandacht voor van de trainer?

## Doelgroep

De opleiding Praktische Coachingsvaardigheden is bedoeld voor iedereen die zijn coachingskills wil verbeteren, verschillende coachingsinstrumenten wil toepassen en zelf coachingstrajecten wil opzetten. Of je nou bedrijfscoach, managementcoach, personal coach of een ander soort coach bent – of wilt worden.

## Resultaat: verbeter je coachingsvaardigheden

Na afloop van de opleiding Praktische Coachingsvaardigheden:

- heb je een compleet beeld van jouw kwaliteiten en valkuilen als coach.
- weet je welke competenties belangrijk zijn als coach.
- ben je in staat de coachvraag en meetlat helder te formuleren.
- kun je jezelf inzetten als coachingsinstrument.
- kun je meerdere coachings- en interventietechnieken toepassen.
- kun je omgaan met lastige situaties.
- weet je hoe je effectief kunt handelen bij conflictsituaties
- durf je te confronteren zodat je de ander een spiegel voorhoudt.
- ben je in staat om een coachtraject op te zetten en je eigen rol hierin te bepalen.
- heb je de kennis en het vertrouwen om jouw rol als coach zo goed mogelijk in te vullen.

## Lesvorm

De opleiding Coachingsvaardigheden bestaat uit:

- telefonische intake
- voorbereidende opdracht



- 8 opleidingsdagen op onze trainingslocatie in Amsterdam, verspreid over 4 blokken van 2 dagen
- 1 diner en overnachting tijdens het eerste blok
- zelf iemand coachen in de praktijk (minimaal 4 sessies)
- de behandelde stof bestuderen
- reflectes maken na ieder blok
- eindverslag maken (max. 5 A4 over het coachen in de praktijk)
- afrondend online gesprek

## Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Vereiste voorkennis

Voor het volgen van de opleiding Coachingsvaardigheden is geen specifiek voorkennis vereist.

## Opmerkingen

Leren door te doen. Dat staat centraal in al onze opleidingen. In een veilige trainings sfeer oefenen we met kleine groepen (max. 8 deelnemers per training) realistische situaties uit jouw dagelijkse praktijk. Hoe meer vragen en cases je zelf inbrengt, des te meer resultaat je haalt uit de opleiding. Onze docenten combineren didactische vaardigheden met hun praktijkervaring.

## Lesvorm

Klassikaal