

## Inhoudsopgave Syllabus

### Opleiding Basis Coaching en Counselling

#### 0. Achtergrondinformatie

1. Over de ACC
2. Profiel Coach-Counsellor
3. Beschrijving lesprogramma
  - i. Aantal lesdagen
  - ii. Studielast
  - iii. Doelgroep
4. Rechten en plichten tijdens de opleiding
5. Wat wordt er van je verwacht:
  - i. Portfolio
  - ii. Reflectieverslagen
  - iii. Huiswerk oefeningen
  - iv. Intervisie
  - v. Proefcliënten
  - vi. Theorie-examen
  - vii. Praktijkexamen
  - viii. Examen eisen en examenreglement
6. Ethische code
7. Beroepsverenigingen

#### 1. Lesdag 1: Houding van de coach/counsellor

1. Verschil tussen coaching en counselling
2. De verschillende stromingen in de psychologie
3. Grenzen in coaching en counselling
  - i. Wat behandel je wel/niet?
  - ii. Wanneer verwijst je door?
  - iii. Is er aanvullende zorg nodig?
  - iv. Ethische code
4. Coachhouding
  - i. Gelijkwaardigheid
  - ii. Betrokkenheid versus afstand
  - iii. Open houding
  - iv. Rapport maken
5. Coachcontract
  - i. Psychologisch contract
  - ii. Fysiek contract
6. Coachvaardigheden:
  - i. Luisteren samenvatten, doorvragen
  - ii. Spiegelen
  - iii. Confronteren
  - iv. Open vragen versus gesloten of sturende vragen
7. Luisteronderzoek



8. Praatonderzoek
9. Huiswerkopdracht voor portfolio
10. Intervisiemethode: Socratische methode

## **2. Lesdag 2: Fasen van coaching/counselling**

1. Verschillende fasen in coaching counselling:
  - i. Voorbereiding
  - ii. Eerste telefonische contact
  - iii. Probleem-verkennend gesprek (intake)
  - iv. De wondervraag
  - v. Hulpvraag formuleren
  - vi. Plan van aanpak
  - vii. Doelen stellen
  - viii. Specifiek
  - ix. Meetbaar
  - x. Acceptabel
  - xi. Realistisch
  - xii. Tijdgebonden
  - xiii. Middelen kiezen en inzetten
  - xiv. Evalueren
  - xv. Vervolgtraject
  - xvi. Terugvalpreventie
  - xvii. Vertrouwelijkheid
  - xviii. Overeenkomst
  - xix. Voorbeeldovereenkomst
  - xx. Zakelijk en betrokken
2. Huiswerkopdracht voor portfolio
3. Intervisiemodel: het kortdurende intervisiemodel
4. Bijlagen:
  - i. Coachee intakeformulier
  - ii. Coachee evaluatieformulier

## **3. Lesdag 3: Communicatie en gespreksvaardigheden**

1. Aanbevolen literatuur:
2. Overdracht en tegenoverdracht – Fee van Delft
3. Geweldloze communicatie – Marshall Rosenberg
4. Coach spellen
5. De theorie van communicatie tijdens de coaching:
  - i. Zender-ontvanger model
  - ii. Verbale en non-verbale communicatie
  - iii. Luisteren, samenvatten en doorvragen
  - iv. Overdracht, tegenoverdracht, projectie
  - v. Feedback geven
  - vi. Zelfonthulling
  - vii. Modelling
  - viii. Omgaan met weerstanden
  - ix. Omgaan met boosheid
  - x. Intuïtie



- xi. Authenticiteit
- xii. Humor
- xiii. Man-vrouw verschillen
- 6. Methodieken:
  - i. Geweldloze communicatie
  - ii. Coachen met spellen
- 7. Huiswerkopdracht voor portfolio
- 8. Intervisiemodel: Raguse

#### **4. Lesdag 4: Innerlijk kind: Gedrag patronen, karakterstructuren en hechtingsstijlen**

- 1. Aanbevolen literatuur: Karakterstructuren – Carla Bongers
- 2. Innerlijk kind
- 3. Gedrag patronen
  - i. Welke gedrag patronen zijn er?
  - ii. Hoe kun je die effectief inzetten of beïnvloeden?
- 4. Karakterstructuren
  - i. Welke karakterstructuren zijn er?
  - ii. Hoe herken je die?
- 5. Hechtingsstijlen
  - i. Gezin van herkomst/jeugd
  - ii. Veilig gehecht
  - iii. Onveilige hechtingsstijlen
  - iv. Invloed van hechtingsstijlen op latere relaties
- 6. Huiswerkopdracht voor portfolio
- 7. Intervisiemodel: Roddelmethode

#### **5. Lesdag 5: Lichaam, geest en ziel**

- 8. Signalen van het lichaam: pijn en ziekte
- 9. Emoties en gevoelens
  - i. Soorten gevoelens
  - ii. Verschil emoties, gevoelens, sensaties en stemmingen
  - iii. Het lichaam als graadmeter
  - iv. Doorvragen op emoties en gevoelens
- 10. Stress en burn-out (de basis)
  - i. Wat heeft het lichaam nodig om te herstellen?
  - ii. Voeding
  - iii. Beweging
  - iv. Rust
- 11. Signalen van de ziel: depressie
  - i. Ontstaan depressie
  - ii. Cirkelen door emoties
  - iii. Gebrek aan zingeving en doel
  - iv. Medicatie versus begeleiding
- 12. Behandelmethoden
  - i. Inzicht in en aanpak van onderliggende patronen
  - ii. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
  - iii. Houdingsoefeningen
  - iv. Focussen / geleide meditatie

- v. Wat kun je als basiscoach/counselor wel en niet met burn-out en depressie
13. Oefeningen:
- i. bewustwordingsoefeningen lichaam (bodyscan)
  - ii. ademhalingsoefeningen
  - iii. geleide meditatie
  - iv. Dagboek bijhouden (Emoties, Stress, Gedachten, Voeding i.c.m. gevoelens)
14. Huiswerkopdracht voor portfolio
15. Intervisiemodel: Roddelmethode

## 6. Lesdag 6: Systemisch werk

1. Aanbevolen literatuur: De verborgen dynamiek van familiebanden – Bert Hellinger
2. Systeemtheorie
  - i. Het gezin van herkomst
  - ii. Vragen over familieachtergrond
  - iii. Genogram
  - iv. Plek, ordening, balans
  - v. Systemen waar men deel van uitmaakt
  - vi. De herhaling van patronen
3. Transactionele analyse (de basis)
  - i. Dramadriehoek
  - ii. Ego: Ouder, volwassene, kind
  - iii. Zelfreflectie en verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens
4. Huiswerkoefeningen voor portfolio:
  - i. Schrijf je levensverhaal volgens de 7-jaarsoefening. Wat valt je op? Hoe zit het met plek, ordening en balans?
  - ii. Doe dit ook met een van je cliënten en bevrage je client hierop (maak een reflectieverslag).
5. Intervisiemethode: Truth or dare

## 7. Lesdag 7: Rouw en verlies

1. Aanbevolen literatuur: Helpen bij verlies en verdriet - Manu Keirse
2. Soorten verlies
  - i. Verlies van een persoon
  - ii. Verlies van relaties
  - iii. Verlies van werk
  - iv. Verlies van gezondheid
  - v. Verlies van idealen
  - vi. Verhuizing
  - vii. Levensloop: ouderschap, ouderdom
  - viii. Fusies
  - ix. Verlies in een team
3. Fasen van rouw
4. Rouwmythes
5. 'Normale' rouw versus niet genomen rouw
6. Methodiek: Voice dialogue
7. Huiswerkoefeningen voor portfolio
8. Intervisiemethode: Roos van Leary

## 8. Lesdag 8: Trauma

1. Aanbevolen literatuur: Traumasporen – Bessel van der Kolk
2. Soorten trauma:
  - i. Vroegkinderlijk trauma
  - ii. Trauma na ingrijpende gebeurtenis
  - iii. Seksueel trauma
  - iv. Pesten
  - v. PTSS
3. Behandelmethoden (benoemen wat er nodig is om trauma te verwerken, hoeft verder niet uitgewerkt te worden, maar in ieder geval duidelijk maken dat alleen praten bij trauma niet voldoende is)
4. Ego: Ouder, volwassene, kind
5. Zelfreflectie en verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens
6. Methodiek voor de coach:
  - i. PEM (Physically, Emotionally, Mentally) doorvraagtechniek
  - ii. Brief aan je innerlijk kind
7. Huiswerkopdrachten voor portfolio
8. Intervisiemethode: Incidentmethode

## 9. Lesdag 9: Verschillende benaderingen van coaching

1. Literatuur: Wisselende contacten – Karen Walthuis
2. Coachhoudingen:
  - iii. Rogeriaans coachen
  - iv. De zes coachhoudingen zoals beschreven door Karen Walthuis (boek: Wisselende contacten)
    1. De praatpaal
    2. De boeddhist
    3. De onderzoeker
    4. De onderwijzer
    5. De uitdager (provocatief coachen)
    6. De aanvoerder
  - v. Oplossingsgericht coachen
  - vi. Huiswerkopdracht voor portfolio: Zelftest voor coaches: wat is jouw voorkeurshouding als coach? <http://www.yclectika.nl/zelf-test>

## 10. Lesdag 10: Examen