

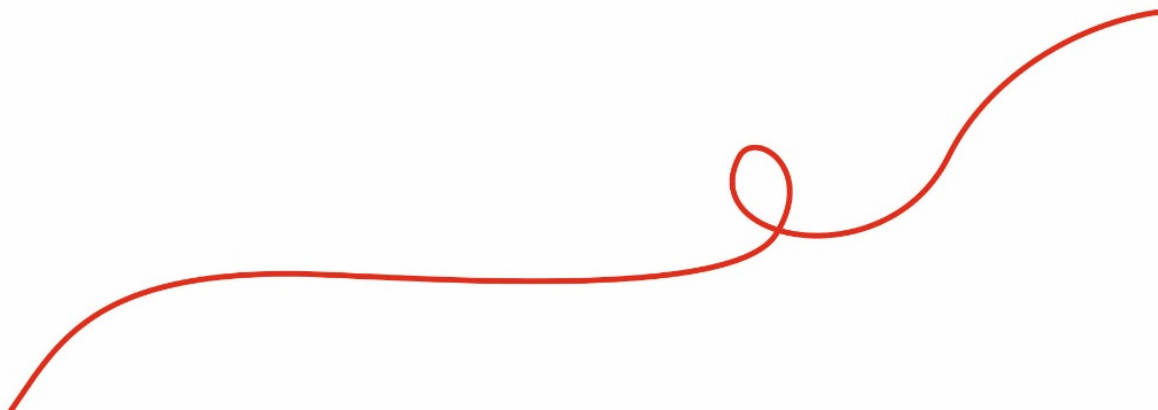
# INFORMATIE BROCHURE van COACHING

Centraal secretariaat:  
Veertien Hond 32  
4003 GK TIEL  
T : 0344 – 695 900  
E : [info@rdta.nl](mailto:info@rdta.nl)  
I : [www.rdta.nl](http://www.rdta.nl)  
BTW nr. NL8512.27.156B01  
KvK nr. 54248671



## ***Inhoudsopgave***

<b>Algemeen</b>	<b>3</b>
<i>Hoe werkt het bij R&amp;D Training &amp; Advies BV</i>	
Coaching	3
Hoe werkt het? Het traject in beeld	3
<b>De opties in coaching</b>	<b>5</b>
<i>Verschillende vormen voor verschillende mensen</i>	
Face to Face coaching	5
E-coaching	6
CombiCoaching	7
Inclusive Coaching	7
<b>Een eerste kennismaking: De coachingsprofielen</b>	<b>8</b>
<i>Maak kennis met onze belangrijkste coaches</i>	
Suzan van Tongeren	9
Daphne Pieterse	11
Jan Bloem	13



## Coaching

Naast de trainingen en cursussen die worden gegeven, kunt u ook kiezen voor persoonlijke begeleiding bij R&D Training & Advies BV. In sommige gevallen past een individueel traject beter bij uw medewerker of uw organisatie. En dat kan!

### Hoe werken wij? Bijzondere aanpak!

Wat onze werkwijze bijzonder maakt, is dat we zoveel mogelijk vasthouden aan onze filosofie van 'voelen en zelf ervaren'. Vrijwel alle oefeningen, ook de huiswerk oefeningen, zijn gericht op het zelf voelen en ervaren en hiermee ook zelf conclusies trekken. De oefeningen variëren sterk afhankelijk van de persoon. De één is meer gebaat bij intellectuele oefeningen terwijl de ander meer gebaat is bij praktische oefeningen. Of een combinatie van beide.



### Resultaat: langdurig rendement en blijvende gedragsveranderingen

Coaching schiet in de huidige tijd als paddenstoelen uit de grond. Wat men tegenwoordig helaas teveel ziet en ook zelf ervaart, is het volgende. Je volgt een cursus of coaching en je wordt helemaal enthousiast van de dingen die op dat moment volledig logisch zijn. Je vertelt erover en je bent er mee bezig. Maar zodra je weer in je normale ritme komt, zie je het geleerde verwateren en je vervalst weer in je oude gewoonten. Hoe kan dat nou? Je was er immers van overtuigd! De reden in onze optiek is dat de verandering alleen in je hoofd heeft plaatsgevonden maar je hebt hem niet eigen gemaakt. Alle coaching bij R&D training & Advies is gericht op het zelf voelen en ervaren. Door oefeningen en werkvormen die gericht zijn op het zelf voelen en ervaren, proberen we de kandidaat niet te overtuigen van een andere manier maar laten we deze begeleid ervaren. Vervolgens mag uw medewerker zelf de conclusie trekken. Door deze insteek zal de manier van denken veranderen doordat het gedrag anders is geworden. De persoon zal zelf het nieuwe gedrag moeten blijven oefenen en eigen maken door het te blijven doen. De voorwaarden zijn er echter voor geschapen! Wij leren fietsen en geven ook de fiets erbij maar de kandidaat zal na het traject zelf regelmatig die fiets moeten blijven pakken om het nieuwe gedrag echt eigen te maken.

## Hoe werkt het? Het traject in beeld

Doorgaans begint een traject aan uw bureau. Een medewerker heeft een vraag of u krijgt een vraag via de leidinggevende van de medewerker. In overleg komt u tot de slotsom dat een één op één traject mogelijk het beste past.

### Een eerste kennismaking

U kunt de coachingsprofielen van onze coaches gebruiken voor een eerste kennismaking. Hierin staat veel informatie van de coach en kan de kandidaat beslissen of dit iemand is waarmee hij of zij in gesprek zou willen. Een klik tussen coach en kandidaat is immers van essentieel belang voor het slagen van een traject. Als de kandidaat een goed gevoel bij deze eerste kennismaking heeft, kan een intake gesprek ingepland worden.

### **Intake gesprek**

Dit is doorgaans een driegesprek tussen de kandidaat, de coach en de opdrachtgever. De opdrachtgever wordt ook gehoord in de problematiek die speelt en de doelstellingen die de organisatie heeft voor de kandidaat en voor het traject. Vervolgens praten de kandidaat en de coach één op één nog verder om te bepalen of de 'klik' er is. Aan het einde van het gesprek vraagt de coach of een offerte gemaakt kan worden.



### **De offerte**

In het voorstel volgt een korte weergave van het gesprek waarin uw ambities en doelstellingen zo volledig mogelijk getracht worden weergegeven. Hierin wordt ook een indicatie gegeven van de vorm van coaching welke het beste lijkt aan te sluiten bij de kandidaat, het aantal sessies dat wij vermoeden nodig te hebben en uiteraard wat de investering hiervan bedraagt.

### **Het programma**

Tijdens de sessies wordt op diverse manieren gewerkt aan de gestelde doelen. Klassieke oefeningen en het lezen van theoretische stukken wordt afgewisseld met praktische en soms ook licht fysieke oefeningen. Alles is gericht op het voelen en ervaren van het gewenste gedrag en de effecten ervan.

### **Continue begeleiding**

U kunt bij R&D Training & Advies BV continue begeleiding verwachten. Dit houdt in dat als de kandidaat tegen zaken aanloopt of ergens niet uitkomt, hij of zij contact kan opnemen met de coach en even kan 'sparren' zodat men weer verder kan. Deze service blijft ook na het coachingstraject beschikbaar.

### **Conditie**

Uiteraard volgt altijd een gedetailleerd voorstel maar u kunt zelf al een inschatting maken op basis van onze vaste tarieven.

Eén Face to Face coachingsgesprek à 2 uur per sessie (inclusief een half uur voorbereiding) kost € 180,00 per uur. Daar komt de kilometervergoeding à € 0,50 p/km bij. De gesprekken kunnen plaats vinden in Houten, Tiel of Elst. Plaats, datum en tijd is in onderling overleg tussen de kandidaat en de coach.

Voor E-coaching zijn de tarieven € 150,00 per uur omdat er geen locatiekosten worden gemaakt. Uiteraard worden er ook geen reiskosten berekend. We rekenen de uren van de coach.



## Een reactie van Willem op zijn traject:

*"Ik heb R&D Training & Advies BV ingeschakeld bij mijn Personal Career Coaching. In een relatief korte periode heeft mijn coach mij geholpen inzicht te krijgen in de vraag achter de vraag. Ze doet dat op een zeer professionele manier. Ik heb haar leren kennen als betrouwbaar, doortastend en open. Ze heeft me geholpen de vinger op zere plek te leggen en vragen gesteld die mijn zelfinzicht hebben vergroot. Op basis van deze inzichten heb ik de regie over mijn persoonlijke carrière weer in eigen hand."*

## Een reactie van John op zijn traject:

*"Verfrissend om bij de sportschool af te spreken en nieuwe mensen te ontmoeten in plaats van in een zakelijke vergaderruimte. De praktische oefeningen – boksen en doelen pakken – waren hartstikke leuk al bleek mijn conditie niet zo goed als verwacht. Dat kwam doordat mijn houding niet in balans was dus mijn coach heeft mij iets belangrijks geleerd! De discussie daarna over de relatie tussen doelen, balans, incasseren en uitdelen, werd hierdoor kristalhelder".*

## De opties in coaching

### Face to Face coaching

Sommige mensen hebben baat bij een persoonlijke benadering. Ze willen over zaken sparren en zij zien het Face to Face contact daarin als een voorwaarde. Dat kan natuurlijk! Een Face to Face traject is volledig individueel en wordt aangepast op de manier van leren van de kandidaat.

#### Hoe werkt het?

Iedere twee weken zien de kandidaat en de coach elkaar Face to Face. Die sessie duurt ongeveer anderhalf uur. In de tussenliggende periode wordt het nodige verwacht van de kandidaat waar tijdens de sessies afspraken over worden gemaakt. Concrete oefeningen en opdrachten worden meegegeven waar de kandidaat in zijn werkomgeving mee aan de slag gaat. Begin dus nooit aan een traject als het erg druk is aangezien het nodige wordt verwacht van de kandidaat om ook stappen te kunnen zetten.

#### Voordelen

Face to Face is het gemakkelijker voor de coach om optimaal gedrag te spiegelen en door te prikken op bepaalde zaken omdat ook het gehele non-verbale stuk kan worden meegenomen in de communicatie. De kandidaat kan op dit moment zaken bespreken en hoeft niet te wachten op een reactie. Dat maakt het gemakkelijker om over zaken te sparren.



## In welke situaties kunt u aan Face to Face coaching denken?

- Als de kandidaat zich prettiger voelt met persoonlijk contact.
- Als de kandidaat gebaat is bij een directe wijze van spiegelen en confronteren.
- Als de kandidaat graag een wat langere periode wil hebben om zelfstandig te werken aan bepaalde opdrachten binnen de gegeven kaders en tijd.

## E-coaching

Het past echt bij de huidige tijd: E-coaching. Aanvankelijk waren wij sceptisch omdat we kwaliteit willen kunnen garanderen. Kan dat wel met E-coaching? Inmiddels weten we het antwoord: jazeker! Sterker, soms wordt de kwaliteit zelfs hoger!

### Hoe werkt het?

E-coaching trajecten kunnen geheel via e-mail gevolgd worden. Zowel de coach als de kandidaat werken via een goed beveiligde internet site waar zij met elkaar communiceren. Zij hebben doorgaans een aantal maal per week contact. Informatie wordt gedeeld en opdrachten worden aangereikt die de kandidaat in zijn eigen omgeving kan uitvoeren.

### Voordelen

Vanwege de kleinere stappen wordt de drempel om te beginnen aanzienlijk verlaagd en kan het resultaat juist veel groter worden. Verder wordt de drempel verlaagd door de anonimiteit van deze manier van werken waardoor het voor de kandidaat gemakkelijker wordt zich kwetsbaar op te stellen. Een ander groot voordeel is dat zaken iedere keer opgeschreven worden. Hierdoor wordt de kandidaat gedwongen om goed na te denken (vanwege de formulering) maar bekijken zaken ook beter als ze worden toevertrouwd aan het (digitale) papier. Reistijd wordt teruggebracht tot 0 waardoor coach en kandidaat effectiever met hun tijd om kunnen gaan. Bovendien kunnen beide reageren op momenten die hen het beste schikt (al is dat in de avond of in het weekend).



## In welke situaties kunt u aan E-coaching denken?

- Als de kandidaat zich prettiger voelt achter een computerscherm dan in face to face contact.
- Als de kandidaat beperkt tijd tot zijn beschikking heeft.
- Als de kandidaat veel reisafstand heeft of vaak in het buitenland is voor werk.

### LET OP!

Het onderdeel E-coaching in dit traject is echt een vakdiscipline! Niet iedere adviseur met een laptop is meteen een E-coach. U kunt goed opgeleide en gecertificeerde E-coaches vinden op [www.ecoachregister.com](http://www.ecoachregister.com). En uiteraard staat Suzan van Tongeren daar inmiddels ook bij! Meer weten? Neem dan vrijblijvend contact met ons op!





## CombiCoaching

CombiCoaching is een combinatie van Face to Face coaching met E-coaching waarvan de verdeling in onderling overleg is met de kandidaat. Met deze combinatie wordt optimaal gebruik gemaakt van de wensen en behoeftes maar ook de wijze van leren en ontwikkelen van de kandidaat.

### Hoe werkt het?

Een Face to Face sessie duurt doorgaans anderhalf uur en beide partijen (coach en kandidaat) zijn aanwezig op hetzelfde moment en op dezelfde plaats. Voor E-coaching is de tijd die de kandidaat dient te investeren verschillend. Dat hangt af van de bijbehorende vraag of opdracht. Op deze wijze wordt de tijd naar gelang de wensen en behoeftes van de kandidaat verdeeld over de beide vormen. Ook kunnen desgewenst sessies via Video Conference worden gedaan. Afstand is dus geen issue meer.



### Voordelen

- Vanwege de combinatie van E-coaching met Face to Face sessies kan men profiteren van de voordelen van beide werkwijzen.
- Er wordt optimaal omgegaan met beschikbare tijd en coaching kan ook doorgaan als de kandidaat bijvoorbeeld tijdelijk in het buitenland is voor zaken of anderzijds fysiek niet in staat is om de coach te treffen.

## Inclusive Coaching

Inclusive Coaching is een vorm van coaching waarbij de kandidaat op diverse vlakken in diens leven wordt gecoacht aangezien men ook op meerdere vlakken in het leven kan vastlopen.

### Hoe werkt het?

We weten inmiddels allemaal dat als we vastlopen, dit verschillende oorzaken kan hebben. Met deze vorm van coaching wordt individueel ingestoken op de zaken die bij kunnen dragen aan het effectiever worden van de kandidaat. Op een wijze die de kandidaat aanspreekt. We werken met 'live' sessies waarbij kandidaat en coach elkaar ongeveer elke twee tot drie weken gemiddeld anderhalf uur live spreken. We werken nog steeds gericht naar de coachingsvraag toe alleen is de weg ernaartoe een stuk breder. Onderdeel van het traject KAN uitmaken:

- Sport (van individuele oefeningen om een 'kwartje te laten vallen' tot aan een maatwerk trainingsprogramma als dit aansluit bij de coachingsvraag);
- Voedingsadvies en begeleiding;
- Neurofeedback (zie ook Peak Performance Training of kijk op [www.maximaalpresteren.nl](http://www.maximaalpresteren.nl));
- Slaaponderzoek en begeleiding;
- 'Reguliere' oefeningen en opdrachten om in de eigen praktijk te oefenen.

## **Voordelen**

De aanpak is breed; er wordt naar meerdere aspecten van het leven gekeken en niet alleen naar het aandachtsgebied. Hierdoor is het effect van de coaching ook breder en sneller merkbaar op meerdere vlakken van het leven van de kandidaat. Als werkgever kunnen hierdoor trajecten neergelegd worden die in een 'grijs' gebied vallen zoals levensstijl, voeding, beweging die voor de werkgever lastiger zijn om aan te kaarten maar die de coach gemakkelijker kan bespreken en begeleiden.

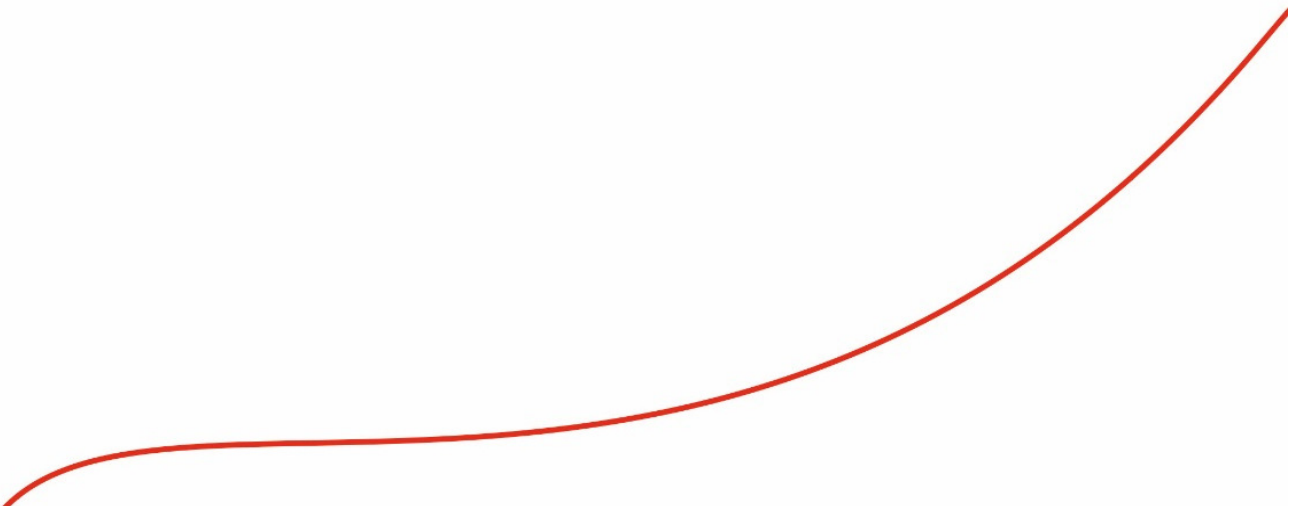
## **In welke situaties kunt u aan Inclusive Coaching denken?**

- Als de kandidaat moeite heeft om zich te concentreren en zijn aandacht bij zaken te houden. Als de kandidaat gemakkelijk afgeleid is en hier graag wat aan wil doen.
- Als de kandidaat vaak erg moe is en ook als hij wakker wordt het gevoel heeft alsof hij een marathon heeft gelopen.
- Als de kandidaat blijft malen in zijn hoofd en hij zaken moeilijk kan loslaten. Het begint weerslag te krijgen op zijn gezondheid.



## ***Een eerste kennismaking: de coachingsprofielen***

Op de volgende pagina's treft u de coachingsprofielen aan van een aantal van onze vaste coaches. Andere profielen zijn uiteraard opvraagbaar.





## Suzan van Tongeren

### *Coaching & Training van de Professional*

*Confronterend en direct. Kort en bondig. Ik houd je een spiegel voor en ik geef je duidelijkheid over de effecten van je gedrag. Ik vertrouw erop dat je zelf de oplossing weet al ben je wellicht nog niet bij machte om deze te zien. Ik help je om deze te vinden.*



Ik kan je helpen wanneer je vastloopt in je werk of je persoonlijk functioneren. De vraagstelling kan op allerlei vlakken liggen en samen maken wij de precieze vraag helder. Een aantal voorbeelden van gestelde vragen zijn:

- Ik heb hulp nodig bij mijn manier van aansturen van medewerkers. Ik merk dat ik hierop vastloop en minder effectief ben dan ik wil en kan zijn.
- Ik wil leren welke doelen voor mij belangrijk zijn en waar ik energie van krijg. Ik wil ondersteuning bij het maken van een vervolgstap in mijn carrière.
- Ik heb hulp nodig bij één of twee specifieke competenties die ik wil ontwikkelen.
- Ik heb moeite om te vertrouwen op mijn kwaliteiten en ik wil meer in mijn kracht komen te staan.

### **Doelgroep**

Professionals op MBO+, HBO en WO niveau die een duidelijke coachingsvraag hebben en een grote bereidheid om aan zichzelf te gaan werken. Tijdens het gehele traject wordt er een bepaalde inzet van je gevraagd en wordt je geacht opdrachten te maken om in jouw praktijk te experimenteren met hetgeen wij samen in de coachingsomgeving geoefend hebben. Immers, pas als jij het in jouw eigen praktijk kunt toepassen, zie je het nut en het effect ervan. Ook oefeningen met een licht fysiek karakter worden niet geschuwd wanneer deze van waarde blijken te zijn.

### **Doelstelling**

Mijn doelstelling als coach is dat jij geholpen wordt in je traject. Ik ben tevreden wanneer jij na afloop van het traject meer in je kracht staat en wanneer de effectiviteit van je handelen gestegen is. De doelstelling van het traject bepaal je natuurlijk altijd zelf. Ook tijdens het traject kun je aangeven wanneer de richting en het doel aangepast dient te worden. Het allerbelangrijkste is dat jij datgene krijgt wat je nodig hebt en dat jij uiteindelijk geholpen bent.

### **Voorbeelden**

Hoe doen we dit dan? Meestal maak ik een afspraak voor eenmaal in de twee weken. Dit is voor de meeste mensen een prettige frequentie omdat je zo voldoende tijd krijgt om de opdrachten te doen maar we zien elkaar weer voordat alles is "weggezakt". Tijdens deze afspraken bespreken wij de zaken waar jij tegenaan loopt. Deze gesprekken wisselen wij soms (als jij hiervoor open staat) af met licht fysieke oefeningen. Met deze oefeningen kan ik je dingen laten voelen en ervaren waardoor zaken veel beter blijven hangen dan wanneer ik het je aan het vertellen bent. Op deze manier krijgt de coaching soms een wat speels karakter en gaan wij dus spelenderwijs naar professionele ontwikkeling. Verder vraag ik je tussen de afspraken in om opdrachten uit te voeren; soms is dit denkwerk waardoor je meer inzicht krijgt maar soms is het ook een oefening met gedrag.

Na afloop van elke sessie maak je een kort verslagje waarin staat wat je geleerd hebt en waar je mee verder wilt. Aan het einde van het traject heb je op die manier direct een mooi naslagwerk.

***Een reactie van Anton na afloop van zijn coachingstraject:***

*Ik heb geleerd meer los te laten en meer te vertrouwen op de capaciteiten van mijn medewerkers. Delegeren lukt mij nu gemakkelijker en ik ben mijn mensen ook meer aan het coachen om hen op een hoger niveau te krijgen. Al met al veel effectiever voor zowel mijzelf als mijn medewerkers. Het vertrouwen en de motivatie groeit hierdoor aan beide kanten. De eerste keer loslaten was wel moeilijk maar Suzan heeft me hier goed doorheen gecoacht. Het resultaat was zeer verassend! En smaakte direct naar meer!*

***Een reactie van Eva na afloop van haar coachingstraject:***

*Ik heb mezelf weer terug gevonden. Ik sta weer in mijn kracht en mijn vrolijkheid is er ook weer. Voor dit traject was ik nergens meer zeker van en geloofde ik niet meer in mijzelf. Suzan heeft mij geholpen om de juiste keuzes te maken waar ik voor de volle 100% achter sta. Ook was Suzan mijn stok achter de deur en heeft zij mij gemotiveerd dingen te doen die ik voorheen niet aandurfde.*

**Werkwijze**

De coachingstrajecten zijn altijd individueel en zoals eerder gezegd afgestemd op jouw specifieke vraagstuk. Maatwerk dus. Jij bepaalt de koers. Ik zal je daarmee begeleiden op een confronterende en directe wijze. Kort en bondig. Ik geloof dat de antwoorden op ontstane problemen vaak bij de mensen zelf al aanwezig zijn. Ik help je om deze oplossingen inzichtelijk te maken. Ik ga je niet vertellen wat ik zou doen in die situatie. We gaan op zoek naar een manier die werkt voor jou!

**Resultaat:**

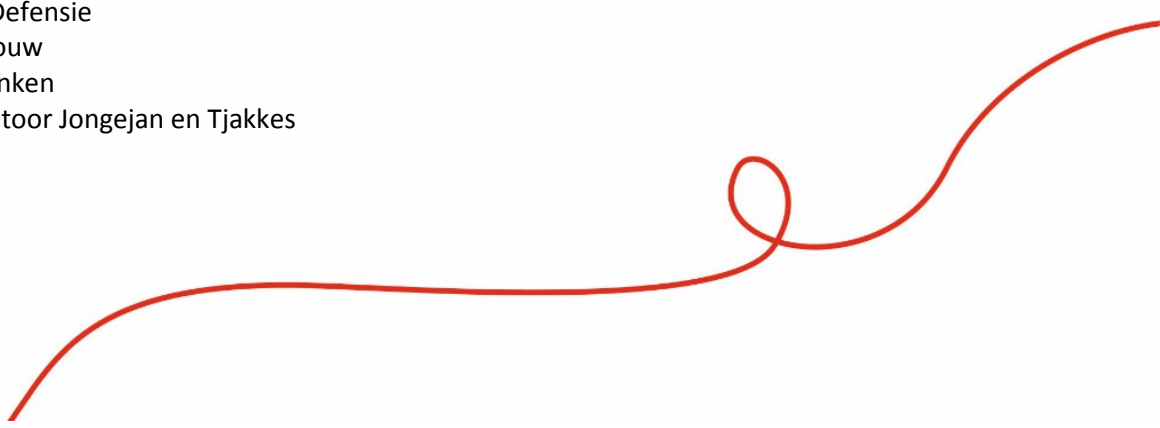
Het resultaat moet zijn dat jij geholpen bent en dat jij dat ook als zodanig ervaart. Dat je vraagstelling aan het begin van het traject is beantwoord, dat je meer in je kracht staat en dat je gedrag effectiever is dan voorheen. Als dit het geval is dan hebben we het gewenste resultaat behaald.

**Profiel**

- Register Psycholoog NIP
- Gecertificeerd coach en E-coach
- Acteur voor praktijksimulaties
- Docent voor verschillende trainingen

Ik ben psychologie gaan studeren omdat ik zeer geïnteresseerd was in hoe mensen te motiveren en te stimuleren zijn. Verder vind ik het erg leuk om anderen iets te leren en hen te helpen het beste uit zichzelf te halen. Wat mij zeer aanspreekt aan coachingstrajecten is het langdurige contact waardoor je de ander beter leert kennen en de groei van die persoon goed meemaakt. Ik vind het fantastisch om mensen terug in hun kracht te krijgen, te zien dat er bewustzijn komt in eigen gedrag en de daarbij behorende valkuilen en om groei te zien in het vinden van effectievere manieren van gedrag.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- Ministerie van Defensie
  - BAM Utiliteitsbouw
  - Diverse Rabobanken
  - Accountantskantoor Jongejan en Tjakkes
  - Aquaco
  - Vitens
- 
- A thick, red, wavy line that starts from the bottom left and curves upwards and to the right, ending in a small loop.

## Daphne Pieterse

### *Coaching & Training van de Professional*

***Persoonlijk en Betrokken. Werken aan jezelf van binnenuit.  
Zelf tot inzicht komen door te DOEN. En ik help je daarbij.***



Concreet, duidelijk en praktisch. Als deze termen je aanspreken, ben ik een goede coach voor jou. Zeker ook als jou vraag concreet, duidelijk en praktisch van aard is. Bijvoorbeeld;

- Ik heb hulp nodig bij specifieke competenties (bijvoorbeeld situationeel leiderschap, communicatieve vaardigheden, commerciële vaardigheden, sociale vaardigheden, etc.);
- Ik heb moeite met emotionele controle of het op juiste en effectieve wijze uiten van mijn emoties;
- Ik heb hulp nodig bij het helder krijgen van mijn doelen en ambities in mijn leven en carrière;
- Ik wil leren hoe ik mijn letterlijk gedrag en fysieke houding in kan zetten om effectiever te worden in mijn handelen.

En nog veel meer! We gaan hands-on en concreet met je vraag aan de slag. Door te doen, leid ik je tot inzicht.

### **Doelgroep**

Professionals die openstaan voor een praktische aanpak. Dat kan soms inhouden dat we sportief aan de slag gaan maar soms vraag ik je ook dingen te doen in je werkomgeving. Om daar een ervaring op te doen aan de hand van een concrete huiswerk oefening. Wat belangrijk is, is dat je openstaat voor een ervaringsgerichte aanpak. En die kan soms licht fysiek en sportief van aard zijn!

### **Doelstelling**

Een coachingstraject stelt je in staat door concreet ervaringen op te doen en leer je in een veilige testomgeving om inzicht te krijgen in wat voor jou goed en minder goed werkt. Dit koppel vervolgens zowel aan heldere theoretische achtergrond alsook aan jou persoonlijke situatie. Door de praktische werkvormen kun je de achtergronden direct plaatsen. Je leert niet omdat ik aangeef dat het zo is, nee, je leert omdat je zelf ervaart dat iets voor jou goed werkt.

### **Voorbeelden**

Het materiaal dat je tegen kunt komen, is divers. Van tennisballen en wasknijpers tot bokshandschoenen maar ook kaartjes leggen om tot inzicht te komen in jou competenties, je doelen, je werkwaarden en werkvoorwaarden of oefeningen in het geven en krijgen van feedback zijn voorbeelden van wat je kunt tegenkomen. Praktisch en concreet dus.

### **Werkwijze**

De trajecten zijn altijd individueel en hiermee ook afgestemd op het individu. Wat mijn werkwijze bijzonder maakt, is dat ik zoveel mogelijk vasthoud aan de filosofie 'voelen en zelf ervaren'. Ja, ik ga wel degelijk in op de theorie achter de oefeningen maar vrijwel alle oefeningen, ook de huiswerk oefeningen, zijn gericht op het zelf voelen en ervaren en hiermee ook zelf conclusies trekken. De oefeningen variëren sterk afhankelijk van de persoon. De één is meer gebaat bij intellectuele oefeningen terwijl de ander meer gebaat is bij praktische oefeningen. Of een combinatie van beide.

## **Resultaat: langdurig rendement en blijvende gedragsveranderingen**

Herken je dit? Je volgt een cursus of coaching en je wordt helemaal enthousiast van de dingen die op dat moment volledig logisch zijn. Je vertelt erover en je bent er mee bezig. Maar zodra je weer in je normale ritme komt, zie je het geleerde verwateren en je vervalt weer in je oude gewoonten. Hoe kan dat nou? Je was er immers van overtuigd! In onze optiek is de reden dat de verandering alleen in je hoofd heeft plaatsgevonden maar je hebt hem niet eigen gemaakt. Alle coaching is gericht op het zelf voelen en ervaren. Door praktische oefeningen en werkvormen probeer ik je niet te overtuigen van een andere manier maar laat ik jou deze begeleid ervaren. Vervolgens mag je zelf de conclusie trekken. Ik vertel je dus niet wat je zou moeten voelen of vinden. Wie ben ik om dat voor jou te bepalen?! Nee, ik geef je verschillende opties en veelal zul je zelf ervaren dat bepaalde opties je werk of je leven veel gemakkelijker maken waardoor je met minder 'effort' meer kan bereiken. Dat vertel ik je niet, dat mag je zelf ervaren. Door deze insteek zal je manier van denken veranderen doordat je gedrag anders is geworden. Dit leidt tot langdurige gedragsveranderingen en hiermee een zeer hoog rendement van de coaching.

## **Profiel**

- Register Psycholoog NIP
- Trainer en begeleider/coach
- Acteur voor praktijksimulaties
- Docent voor de verschillende trainingen
- 25 jaar vechtsport ervaring (4e dan karate)

Ik werk het liefst in de zakelijke dienstverlening (dus met volwassenen en professionals) en met kinderen van de basisschoolleeftijd. Wat bij kinderen heerlijk werkt, is dat ze heel open, eerlijk en bijna basaal reageren. Hierdoor leer ik ook weer veel over mijzelf en mijn gedrag als coach. Met volwassenen en professionals in de zakelijke dienstverlening werk ik juist graag omdat zij goed in staat zijn om na te denken over hun gedrag en het effect daarvan op anderen. Ze zijn heel duidelijk zelf probleemeigenaar en ik help hen op een bepaalde weg. Hierdoor kan ik op een hoger cognitief niveau met volwassenen aan de slag en wordt ik uitgedaagd om ook theoretisch 'on top of my game' te blijven.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- Garcia Jeanswear B.V.
- Vitens
- BAM Utiliteitsbouw
- BOVAG
- Rabobank

## **Jan Bloem**

### ***Coaching & Training van de Professional***

***Creatief, innovatief, intens, volgend en doorpakkend op de juiste momenten. Stabiliteit door flexibiliteit. Als coach heb ik niet jouw wijsheid in pacht, laat staan 'de wijsheid'. Het is wel zaak jouw ervaring te toetsen. Zowel het ervaren als toetsen probeer ik als psychofysieke ervaring vorm te geven.***



Ik help je als coach met het verder ontwikkelen van kwaliteiten die erg goed van pas komen om oplossingen te genereren voor problemen die zijn ontstaan met betrekking tot mijn specialismen, zoals:

- Het kunnen controleren van de negatieve impact van emoties op je professionele handelen.
- Het kunnen leveren van (top)prestaties in (zeer) stresserende omstandigheden.
- Adequaat omgaan met grensoverschrijdend gedrag en andere vormen van geweld zoals pesten, seksuele intimidatie, verbaal en/of fysiek geweld.

### **Doelgroep**

Professionals die een fysieke benadering als uitdaging zien en dit ook aankunnen, bereid zijn tot kritische zelfreflectie en in staat zijn om met mijn hulp een transfer te maken naar hun dagelijkse praktijk.

### **Doelstelling**

Ik werk met een gefaseerde doelstelling. Het eerste doel is dat de professional in kwestie het ervaren probleem durft om te zetten in een uitdaging. Wanneer het lastig blijkt, zal het volgende doel zijn om de psychofysieke ervaring als informatiebron te leren gebruiken. Vervolgens is het doel het opdoen van concrete ervaringen en in een veilige testomgeving om inzicht te krijgen in wat voor jou goed en minder goed werkt. Op deze manier komen we uit op het uiteindelijke doel: jij als professional zet jouw opgedane kennis, vaardigheden en ervaringen dusdanig in zodat je in staat bent bijvoorbeeld grensoverschrijdende situaties adequaat c.q. professioneel op te lossen.

### **Voorbeelden**

*Thomas is een man van 42. Hij is afdelingshoofd van een gemeentelijke instelling. Men is op zich tevreden over zijn prestaties. Er is echter één maar. Hij heeft het gevoel 'vast' te zitten terwijl hij verder wil. Wanneer hij het gevoel heeft 'vast' te zitten of 'vast gezet te worden', vertoont Thomas of vluchtgedrag of hij maakt overal ruzie.*

*Thomas meldt zich bij mij met de mededeling dat hij 'vast' zit en 'los' wil. Tijdens de eerste bijeenkomst creëer ik oefensituaties waarbij ik Thomas fysiek letterlijk vastzet. Behalve de opmerking van Thomas dat hij vast zit, valt vooral op dat hij alles en iedereen hiervoor verantwoordelijk maakt maar niet lijkt in te zien dat hij zelf onderdeel is van de situatie en als zodanig keuzes kan maken. Verder valt op dat Thomas in eerste instantie vecht om de ervaren 'klem' letterlijk van zich af te slaan. Wanneer dit niet lukt, vervalt hij in een grote passiviteit. Dit is heel herkenbaar voor hem. Uiteindelijk stellen we de echte uitdaging vast en gaan aan het werk om met verschillende alternatieven te experimenteren. Vervolgens lukt het Thomas om op een rustige manier om te gaan met de 'klemsituaties'. Het beperkt hem niet meer. Na een half jaar krijg ik een mail van Thomas: "Hey, ik ben mijn klem nu helemaal kwijt. Het is weg!! Nog bedankt voor je wijze lessen!"*

## **Werkwijze**

Gedrag proberen te veranderen door mensen op hun gedrag aan te spreken, levert mijn inziens niets op. Gedrag verandert alleen maar wanneer je ook innerlijk ervan overtuigd bent van het feit dat je zelf de mogelijkheid hebt keuzes te maken waardoor dingen succesvol anders gaan. In dat kader is het van belang dat je zelf ervaart wat voor jou goed werkt. En hoewel het gesprek niet centraal staat, is het natuurlijk wel een goed middel om zaken te evalueren en inzichtelijk te maken op cognitief niveau. Ik vind het echter zonde van de tijd om te verzanden in eindeloze filosofische beschouwingen die slechts in Utopia leiden tot een betere wereld. Het enige dat we kunnen doen, is concreet aan de slag met jouw realiteit en de uitdagingen die dit met zich meebrengt.

## **Resultaat:**

Ik ben geslaagd in mijn bijdrage op het moment dat ik totaal overbodig ben geworden. Deze overbodigheid blijkt uit het feit dat je gewoonweg in staat bent adequaat te handelen in moeilijke situaties op basis van een veranderde innerlijke overtuiging en opgedane kennis en ervaring.

## **Profiel**

- Klinisch bewegingswetenschapper
- Integratief Bewegingstherapeut
- Neurowetenschapper
- Internationaal expert op het gebied van geweld en weerbaarheid
- Technisch Directeur Topsport Karate Bond Nederland
- Erkend leraar / trainer vechtsport en zelfverdediging /weerbaarheid
- Beoefenaar vechtsporten sinds 1976, o.a. judo, karate, aikido, systema, guided chaos en cheng hsin. In het bezit van meerdere dangraden (zwarte band).

Mijn expertise en inzichten zijn niet louter theoretisch van aard. In mijn leven ben ik continu geconfronteerd met grensoverschrijdende situaties, had ik moeite met het op de juiste wijze kanaliseren van mijn emoties en moest ik in de sport en in mijn werk topprestaties leveren. Dit heeft een goede, werkbare interactie opgeleverd tussen theoretische kennis en ervaringsdeskundigheid. Dit gecombineerd met creativiteit, relativerend vermogen, humor en omgevingsbewustzijn, maken mij tot een toegankelijke coach, waarbij mensen zich doorgaans goed op hun gemak voelen.

Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is o.a.:

- Boer & Croon
  - Nederlandse Politie Academie
  - Interpolis
  - Rechtbank Rotterdam
  - RC Universiteit Groningen
  - Brandweer Rotterdam
- 