

INFORMATIE BROCHURE van INCLUSIVE COACHING

Centraal secretariaat:
Burg. B. den Oudenstraat 6
4184 CL OPIJNEN
T : 0344 - 695 900
E : info@rdta.nl
I : www.rdta.nl
BTW nr. NL8512.27.106801
KvK nr. 54248671



Inhoudsopgave

Algemeen	3
<i>RD TA is een kleine organisatie met grote ambities</i>	
Spiegelen	3
Op de wijze die bij je past	3
Inclusive Coaching	4
<i>Wat is het?</i>	
Hoe werkt het?	4
Voordelen	4
In welke situaties kun je aan Inclusive Coaching denken?	5
Wat de aanpak van RD TA anders maakt	5
Ik wil dit! Wat nu? Het traject in beeld	6
<i>Welke stappen volgen?</i>	
Een eerste kennismaking	6
Intake gesprek	6
De offerte	6
Het programma	6
Continue begeleiding	7
Conditie	7
Een eerste kennismaking: De coachingsprofielen	7
<i>Maak kennis met onze belangrijkste coaches</i>	
Daphne Pieterse	8
Leen van Ochten	10

RD TA is een kleine organisatie met grote ambities.

Eigenzinnig! Dat omschrijft ons in één woord. Met meer woorden... Wij zitten aan de HR kant van de zakelijke dienstverlening met standaard producten als assessments, coaching, training, outplacement, loopbaanoriëntatie en mediation. Dat doen wij echter alles behalve standaard!

Wij zijn ervan overtuigd dat een tevreden en gezonde medewerker flexibeler is, meer betrokken is, hij is minder ziek en als hij ziek is, is hij dat minder lang, een stapje harder loopt ... met andere woorden, hij draagt veel meer bij aan het bedrijf. Vanuit deze overtuiging werken wij in al onze diensten.

Spiegelen

RD TA is goed in het spiegelen van gedrag. We laten zien wat werkt en wat minder goed werkt. Dat laten we zien op onze eigenzinnige wijze waarbij we mensen op hele laagdrempelige wijze laten voelen en ervaren wat voor effect bepaald gedrag heeft. Dat kan met materialen als een tennisbal, noodle, wasknijpers, blinddoeken, een parachute, een springtouw, een goed gesprek ... vervolgens laten we deze oefening ook weer aansluiten op de dagelijkse praktijk van de ander. We gaan het samen concreet maken; wat betekent dit voor jouw organisatie, voor jouw positie, voor jouw team, voor jouw taken. In die vertaalslag zijn wij sterk.

Op de wijze die bij je past

Onze coaching is passend bij de kandidaat. Sommige mensen willen liever live afspreken, anderen voelen zich zekerder achter hun computer. Beide kan; ook een combinatie hiervan. Live afspreken kan in een zakelijke ruimte maar ook op een bepaalde locatie, in de natuur of in de sportschool. Ook hier wordt gekeken naar wat het beste past en waarmee het beste de doelen kunnen bereiken.

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. Een 'probleem' staat nooit los. Het haakt altijd in op meerdere aspecten van het leven. Die aanpak kiezen we dus ook.

Hoe werkt het?

We weten inmiddels allemaal dat als we vastlopen, dit verschillende oorzaken kan hebben. Met deze vorm van coaching wordt individueel aangesloten op de zaken die bij kunnen dragen aan het effectiever worden van de kandidaat. Op een wijze die de kandidaat aanspreekt. We werken met sessies waarbij kandidaat en coach elkaar ongeveer elke twee



tot drie weken gemiddeld anderhalf uur spreken. Frequenter met E-coaching is ook mogelijk. Sommige mensen hebben het nodig om meerdere malen per week kort contact te hebben. Dat kan! Met Inclusive Coaching werken we gericht naar de coachingsvraag toe alleen is de weg ernaartoe veel 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);
- Balans tussen spanning en ontspanning;
- Slaaponderzoek (ActiGraphy met ActiWatch) en begeleiding;
- Voedingsadvies 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 breder en sneller merkbaar op meerdere vlakken van het leven. Als werkgever kunnen hierdoor samen met meer 'zakelijke' vraagstukken ook onderdelen behandeld worden die in een 'grijs' gebied vallen zoals vitaliteit, lager zelfbeeld, levensstijl, voeding en beweging die voor de werkgever lastiger zijn om aan te kaarten maar die de coach gemakkelijker kan bespreken en begeleiden.

In welke situaties kun je aan Inclusive Coaching denken?

Inclusive coaching is in essentie gewoon coaching. We begeleiden mensen, spiegelen gedrag, helpen om effectiever gedrag te ontwikkelen en we werken naar concrete doelen toe op de gebieden waar de kandidaat vastloopt. De weg ernaartoe is echter breder waarbij meerdere aspecten van het leven betrokken worden. Denk hierbij aan de volgende voorbeelden (maar er zijn er natuurlijk meer).

- Als de kandidaat moeite heeft om diens eigen aandeel te voorzien in bepaalde zaken of wellicht het al wel inziet maar nog niet bij machte is om er iets aan te veranderen.
- Als de kandidaat vastloopt op één of meerdere aspecten in diens leven en werk en een breder perspectief, een spiegel en 'hulp' nodig heeft. Het begint weerslag te krijgen op werk en/of gezondheid.
- Als de kandidaat moeite heeft om zich te concentreren en zijn aandacht bij zaken te houden.
- 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 gebaat is bij een meer 'totaal' aanpak die onconventioneler is (bijvoorbeeld in het bos, in een sportschool, et cetera).

Wat de aanpak van RD TA anders maakt

Los van het gebruik van een onconventionele wijze van coaching, maken wij ook op een andere wijze onderscheid. Tijdens een uitgebreide intake wordt samen met de opdrachtgever en de kandidaat een duidelijk kader geschetst. Co-creatie is hierbij een essentieel begrip omdat alleen op deze wijze een plan tot stand kan komen dat daadwerkelijk een duurzaam en blijvend resultaat kan gaan opleveren. Met andere woorden; van meet af aan moet zowel de organisatie als de kandidaat achter de plannen staan. Onze confronterende, spiegelende coachingsstijl wordt afgewisseld met het zelf voelen en ervaren. Hiertoe zetten wij zeer concrete doch zeer diverse en unieke technieken in waarbij licht fysieke oefeningen voor en door RD TA ontwikkeld, bewezen effecten hebben voor een duurzaam resultaat. De kandidaat wordt niet overtuigd maar overtuigt zichzelf door het zelf te voelen en te ervaren. Hiermee maken wij de cirkel rond naar nieuw gedrag door nieuwe inzichten.

Ik wil dit! Wat nu? Het traject in beeld

Doorgaans begint een traject aan het bureau bij HR. Een medewerker heeft een vraag of er komt een vraag via de leidinggevende van de medewerker. In overleg kom je tot de slotsom dat een één op één traject mogelijk het beste past.

Een eerste kennismaking

Je 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 intakegesprek 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 de ambities en doelstellingen zo volledig mogelijk worden weergegeven. Hierin wordt ook een indicatie gegeven van de vorm van coaching welke het beste lijkt aan te sluiten bij de kandidaat, het materiaal wat we aanvullend in gaan zetten (en eventueel welke metingen we gaan doen), 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 fysieke oefeningen. Alles is gericht op het voelen en ervaren van het gewenste gedrag en de effecten ervan.

Continue begeleiding

Je kunt bij RDTA 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 je kunt zelf al een inschatting maken op basis van onze vaste tarieven. Deze kun je op de website vinden. Wij zijn heel open over alle tarieven, de prijslijst staat onder het kopje diensten. De gesprekken in een zakelijke omgeving kunnen plaatsvinden in Nieuwegein, Tiel, Beuningen of Elst. Als we gebruik maken van de sportschool is dat in Tiel. Verder is plaats, datum en tijd in onderling overleg tussen de kandidaat en de coach.



Een eerste kennismaking: de coachingsprofielen

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



Daphne Pieterse MSc

Registerpsycholoog NIP

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

Doelgroep

Professionals op HBO/WO niveau die openstaan voor een praktische aanpak en niet altijd in een zakelijke spreekkamer. Dat kan soms inhouden dat we actief 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 huiswerkoefening. Wat belangrijk is, is dat je openstaat voor een ervaringsgerichte aanpak. En die kan soms licht fysiek of sportief van aard zijn!

Doelstelling

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

Voorbeelden

Het materiaal dat je tegen kunt komen, is divers. Van testuitslagen en rapportages tot tennisballen en wasknijpers tot bokshandschoenen maar ook kaartspellen om tot inzicht te komen in jouw competenties, je doelen, je werkwaarden en werkvoorwaarden of oefeningen in het geven en krijgen van feedback zijn voorbeelden van wat je kunt tegenkomen. Ook spreek ik regelmatig af op de sportschool als dit helpt om jou tot inzicht te brengen maar ik heb ook gecoacht terwijl we wandelen en zelfs op de mountainbike. Praktisch en concreet dus.

*Een reactie ** van John die een Loopbaan Traject volgt:

"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 Daphne heeft mij iets belangrijks geleerd! De discussie daarna over de relatie tussen doelen, balans, incasseren en uitdelen, werd hierdoor kristalhelder".

** Meer reacties en filmpjes van hoe ik coach staan op de website!*

Mijn profiel

- Registerpsycholoog NIP
- Neurofeedback practitioner
- Voedingsdeskundige
- Geaccrediteerd coach (KBN)
- Professioneel trainer

Ik heb bijzondere interesse in het zelfbewuster maken van mensen waardoor zij inzicht krijgen in hun gedrag, zien wat werkt en wat minder effect heeft en hierdoor hun persoonlijke kracht vinden. Ook leg ik de nadruk op de psychologische achtergronden omdat begrip over psychologie ook een belangrijk instrument is in het begrijpen van jezelf en van anderen. De reden begrijpen waarom mensen (en jijzelf) doen wat ze doen. Dat maakt het vervolgens 'anders doen' gemakkelijker.



Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt zijn

- ProRail
- AVR
- Politie
- Achmea
- ABT
- Webhelp
- Garcia Jeanswear B.V.
- Vitens
- BAM Utiliteitsbouw
- BOVAG
- Rabobank
- ROC Rivor, ROC Midden Nederland en ROC A12.

Leen van Ochten BA

Senior trainer / coach

Enthousiaste professional met gevoel voor zeer uiteenlopende doelgroepen. Mensen omschrijven me als mensenmens. Met mijn authentieke, betrokken aanpak weet ik mensen te motiveren.

Ik ga uit van zelfstandigheid en ik help mensen de ruimte en verantwoordelijkheid te nemen die daarbij hoort. De trajecten zijn altijd individueel en hiermee ook afgestemd op jou. Wat mijn werkwijze bijzonder maakt, is dat ik de theorie tot leven breng in de praktijk. Pas als je praktisch aan de slag gaat met theoretisch inzichten, komen deze tot leven. Kortom 'hands on' aan de slag. De oefeningen variëren per persoon. Wat voor de één werkt, hoeft dat voor de ander niet te doen. Samen gaan we op zoek naar oefeningen die specifiek bij jou passen.

Doelgroep

Mensen die vastlopen op velerlei gebied en gemotiveerd zijn om hierin verandering aan te brengen. Je moet wel zelf willen. Ik kan je helpen, ik kan je gedrag spiegelen, ik kan nieuw gedrag met je oefenen, ik kan je helpen met analyseren waarom je vastloopt, ik kan je helpen om effectiever gedrag uit te proberen... maar uiteindelijk zul je zelf de stappen moeten nemen en zul je het zelf moeten doen. En dat heeft tijd nodig. Je moet dus ook echt bereid zijn om tijd te reserveren voor je traject anders kan ik je niet helpen.

Doelstelling

Ik kan goed luisteren en analyseren. Op vragende wijze probeer ik jou te helpen om tot inzicht te komen wat wel en niet werkt. Er is niet één Juiste Weg. Er is wel een juiste weg die voor jou werkt. Ik help je die te zoeken en te vinden. Dat doe ik niet altijd even conventioneel. Mijn doelstelling is dat JIJ geholpen bent en dat JIJ verder komt.

Voorbeelden

Ik werk met divers materiaal. In de sportschool, in de buitenlucht maar ook gewoon in een zakelijke spreekkamer. Net wat werkt voor jou op dat moment. Ik kan je theoretische oefeningen geven maar net zo goed kan ik iets duidelijk maken door met Kettlebells te slingeren of samen bokshandschoenen aan te trekken. Leren door te doen en ik doe zelden een oefening zonder dat ik er daadwerkelijk iets mee bedoel of je hiermee duidelijk probeer te maken.

Een reactie * van Robert die een Coachingstraject volgt:

“Voor het coachingstraject via RD TA, dat bij mijn nieuwe functie hoorde, is Leen mijn coach geweest en is dit nog steeds voor een vervolgtraject. Leen is een erg fijne, sympathieke kerel die het coachingstraject erg soepel laat verlopen, ongeacht of het nu gaat om de theorie, achterliggende literatuur, oefeningen of als sparringspartner. Daar ligt duidelijk veel ervaring met people management aan ten grondslag. Hij heeft een ongedwongen manier van doen terwijl hij je af en toe toch prima met de neus op de feiten kan drukken. Die combinatie heb ik als zeer prettig ervaren”.

** Meer reacties en filmpjes van hoe ik coach staan op de website!*

Mijn profiel

- Trainer en coach
- Manager bij de Gemeente Amsterdam
- Gecertificeerd sportinstructeur
- Gecertificeerd trainer
- 30 jaar (vecht)sport ervaring

Vanuit mijn eigen ervaring ben ik in staat om in te spelen op de meest uiteenlopende hulpvragen. Mijn benadering is zowel een theoretische (onderbouwd met duidelijke modellen) als ook praktisch. Ik kan ervan genieten om mensen te zien groeien en obstakels te overwinnen waarvan ze voorheen dachten dat het onmogelijk was. Ik help hen hun uitdaging onder ogen te zien, reik gedragsalternatieven aan en stimuleer hen om deze actief toe te passen. Dit daagt mezelf ook weer uit om theoretisch en praktisch zo scherp mogelijk te blijven.



Een aantal bedrijven waarvoor ik werk en heb gewerkt is:

- ProRail
- Achmea
- Politie
- BHV.NL
- Gemeente Amsterdam
- Déhora Academy
- Ubbink
- Back 2 Basics
- Stichting Welzijn Baarn
- Phoenix Contact