

## Inhoudsopgave

0 Algemene informatie .....	3
0.1 Programma .....	3
0.2 Data opleidingsdagen en praktijkdagen .....	4
0.3 Inhoud en eindtermen.....	5
0.4 Boekenlijst .....	8
0.5 Nelson Mandela .....	10
1 Inleiding in coachen .....	11
1.1 Waarom coaching? .....	11
1.2 Definities van coachen .....	11
1.3 Soorten coaching .....	12
1.4 De rol van de coach .....	13
1.5 Diepgang in coachen: het ijsbergmodel.....	16
1.6 Het coachproces .....	19
1.7 Competenties van de coach.....	20
1.8 De kunst van het vragenstellen .....	25
1.9 Ethische GedragsCode Nederlandse Orde van Beroepscoaches .....	27
1.10 De 'Geheime cases' .....	28
2 Transparante Communicatie .....	33
2.1 Model van communicatie .....	33
2.2 Assertiviteit.....	40
2.3 Verschillende belangen bij samenwerken.....	43
2.4 Communiceren in lastige situaties .....	46
2.5 Communiceren in conflictsituaties.....	47
2.6 Het geven en ontvangen van feedback .....	53
2.7 Het persoonlijke feedback gesprek .....	57
3 Geweldloze Communicatie .....	61
3.1 Wolven- en giraffentaal.....	61
3.2 Taal en denken.....	63
3.3 Valkuilen .....	67
3.4 Het model van Geweldloze Communicatie.....	68
4 Gedrag en persoonlijkheidsstructuren .....	69
4.1 Transactionele Analyse.....	69
4.2 De Dramadriehoek .....	81
5 Visie, missie en doelen .....	109
5.1 Van dromen naar doen .....	109

5.2 Dromenlijst .....	117
5.3 Maak je droom concreet .....	119
5.4 Het veranderen van gedrag .....	121
5.5 Durven .....	125
5.6 Doorzetten .....	128
6 Omgaan met emoties .....	129
6.1 Zelfmanagement .....	129
6.2 Basisemoties .....	130
6.3 Het verkennen en hanteerbaar maken van emoties.....	131
6.4 Overlevingspatronen .....	132
6.5 Het HEEL proces .....	133
6.6 Emotionele Intelligentie .....	133
6.7 Basismanieren hoe mensen met hun emoties omgaan.....	138
6.8 Stress.....	139
7 Oplossingsgericht Coachen.....	142
7.1 Inleiding .....	142
7.2 Korte historie van oplossingsgericht werken .....	142
7.3 De probleemoplossende en de oplossingsgerichte benadering .....	143
7.4 De fundamenteën van oplossingsgericht coachen .....	144
7.5 Het gereedschap van de oplossingsgerichte coach.....	144
7.6 Voorbeelden van oplossingsgerichte vragen .....	150
7.7 De essentie volgens Steve de Shazer: .....	153
8 Overdracht en tegenoverdracht .....	154
8.1 Wat is overdracht? .....	154
8.2 Positieve overdracht .....	154
8.3 Negatieve overdracht.....	154
8.4 Tegenoverdracht .....	155
8.5 Oplossingen .....	155
8.6 Parallel proces .....	156
8.7 Taalversluiting .....	157
1.2 Actieversluiting .....	157
9 Systemisch werken.....	158
9.1 Inleiding .....	158
9.2 Systeemdynamische Principes.....	160
9.3 Herstel van het systemisch evenwicht .....	160
9.4 Het werken naar een oplossing.....	161