

## Over coaching

Coaching is er voor iedereen die zich persoonlijk wil ontwikkelen. De coaching bestaat uit een korte reeks gesprekken tussen u en uw coach. U doet inspiratie op en werkt vanuit uw eigen kracht. Als coach help ik u met uiteenlopende vragen, bijvoorbeeld op het gebied van uw loopbaan, persoonlijke effectiviteit, stressmanagement of leidinggeven.

Coaching start met een doelstellend gesprek. We maken samen resultaatgerichte afspraken over de gewenste persoonlijke en professionele resultaten en de werkwijze tijdens de gesprekken. Het traject is op maat gemaakt en het aantal gesprekken en de gespreksduur varieert per situatie, waarbij meestal tussen de 9 en 15 uur begeleiding volstaat. Een gesprek duurt gemiddeld 1,5 uur.

Het gaat bij coaching vragen vaak om onbewuste patronen in het gedrag die ons dwars zitten. Soms zijn die patronen er al jaren en lijken ze eerder vaster te gaan zitten dan losser. Coaching kan helpen om die patronen op te sporen en daadwerkelijk om te zetten tot effectiever gedrag en tot effectievere overtuigingen.

In die situaties en ook bij loopbaan coaching gebruik ik meestal als start een persoonlijkheidsanalyse middels de Birkman methode (zie de bijlage). Dit leidt tot diepgaand zelfinzicht en een enorme versnelling in het leerrendement.



Ik werk steeds vanuit verschillende conceptuele invalshoeken, zoals RET en NLP:

- Rationele Effectiviteitstraining (RET): De RET is een methode om belemmerende ideeën onder de loep te nemen en aan de realiteit te toetsen in plaats van ze als vanzelfsprekend aan te nemen. Door zijn nuchtere, didactische benadering spreekt de RET mensen in organisaties heel gemakkelijk aan.
- Neurolinguïstisch programmeren (NLP). NLP is ontstaan als een model voor communicatie en het veranderen van de innerlijke ervaring. NLP helpt mensen om de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens, overtuigingen en gedragingen te herkennen en die zo te veranderen dat ze hun potentieel tot bloei kunnen brengen.

Ik bouw aan een klimaat van vertrouwen en respect en werk vanuit passie en betrokkenheid. Omdat u zelf verantwoordelijk bent voor uw leerproces schrijft u zelf een reflectieverslag, die we al dan niet bespreken met bijvoorbeeld een leidinggevende. De coaching gesprekken vinden plaats in Lith of op een door u geselecteerde locatie, in een rustige omgeving.

Vaak is één van de sessies een wandelcoaching sessie.

### **Wat is wandel coaching?**

*"Wandelen in de natuur helpt u om de stilte (terug) te vinden in uw soms onophoudelijke gedachtestroom. De natuur werkt in dit opzicht erg rustgevend en u bent daardoor beter in staat te luisteren naar uw innerlijke gevoel. Daar waar eigenlijk alle antwoorden op uw vragen te vinden zijn. Tijdens een wandeling is uw vraag letterlijk in beweging. Het is een fijne en ontspannen manier om uw vraag te onderzoeken en het antwoord te ontdekken. Stap voor stap kunt u tijdens één of meerdere wandelingen een helder beeld krijgen van uw situatie. Het zet processen letterlijk en figuurlijk in beweging!*

*Werkend met metaforen en symbolen uit de directe omgeving in de natuur kunt u leren hoe u eventuele belemmeringen kunt overwinnen en kunt omzetten in actie. U zult letterlijk nieuwe wegen inslaan en nieuwe horizonten ontdekken. Hierdoor kunt u makkelijker openstaan voor nieuwe inzichten en ideeën. Bovendien is het een gezonde en erg plezierige bezigheid."*

Bij wandel coaching kiest u zelf de natuurplek waar we gaan lopen. Al wandelend in een rustig tempo brengt de natuur u meer in contact met uzelf; door de fysieke beweging van het lopen komt u mentaal in beweging. U krijgt rust in uw hoofd, waardoor u beter in staat bent om keuzes te maken en beslissingen te nemen. De coach spiegelt, reflecteert en confronteert als het nodig is. Soms kijken we terug, om vervolgens vooruit te komen.

Ik ben lid van de Nederlandse orde van Beroepscoaches en houd me aan hun gedragscode (te vinden op [www.nobco.nl](http://www.nobco.nl)).



**Reacties van coachees in hun evaluatie:**

- *"Wat mij aansprak is de persoonlijke en praktische benadering. Robert springt in op wat er op het moment leeft. Geen sessie was hetzelfde"*
- *"Het lopen tijdens gesprekken maakt het hoofd leeg en zet dingen in beweging".*
- *"Robert luistert goed en geeft persoonlijke feedback zonder te veroordelen, hierdoor voelde ik me vrij om alles ter tafel te brengen".*
- *"De Birkman methode gaf een aantal interessante inzichten".*
- *"Dankzij de Birkman methode is er een belangrijke stap gezet in mijn persoonlijke ontwikkeling. Robert heeft door zijn persoonlijke aanpak een belangrijke rol gespeeld bij de vertaling naar de invloed op jezelf en de praktijk van alle dag".*

Insight from Inside, training & coaching  
Robert M. Schulte

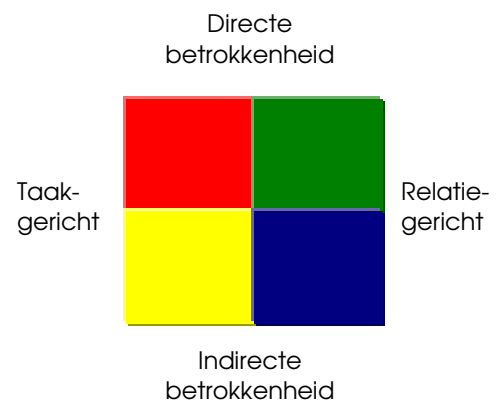
## De Birkman<sup>®</sup> methode

De Birkman methode is een multidimensionele beoordelingsmethode die gegevens over gedrag, motivatie en beroep integreert. Het instrument is ontwikkeld vanuit een wetenschappelijke methodologie om relationeel en beroepsmatig succes te vergroten en te voorspellen. Het creëert ruimte voor verandering in de organisatie en persoonlijke verandering.

Het is gebaseerd op een niet-oordelend individueel profiel dat blootlegt hoe iemand geneigd is te ageren, te reageren en te voelen. Het is een systeem dat productiviteit maximeert door individueel of teamgedrag af te stemmen op de organisatiedoelen. Het geeft zowel zeer waardevolle kennis over eigen functioneren als realistische middelen om positieve en productieve verandering te managen.

De basis van de Birkman methode is een visuele, grafische weergave van het gedrag op een tweetal assen:

- Heeft u een directe communicatiestijl, weergegeven in de twee bovenste kwadranten of heeft u een meer indirecte communicatiestijl, weergegeven in de twee onderste kwadranten?
- Bent u taakgericht, weergegeven in de twee linker kwadranten of bent u meer relatiegericht, weergegeven in de twee rechter kwadranten?
- Welke persoonlijke stijl is voor u kenmerkend? Bent u een doener, prater, bewaker of denker?



De Birkman methode meet:

**Gebruikelijk gedrag** – Productief, sociaal gedrag dat gemakkelijk waar te nemen is. Het kan door anderen gezien worden als: aanpasbaar, passend en natuurlijk.

**Onderliggende behoeften** – Hoewel deze zelden door anderen worden opgemerkt, zijn *behoefte* van vitaal belang omdat zij: een geprefereerde werkomgeving van een individu aanwijzen, haar behoeften aan motivatie verhelderen en haar innerlijke sterke punten markeren.

**Stressgedrag** – Contraproductief, gefrustreerd gedrag dat gemakkelijk waar te nemen is. De reactie wanneer onderliggende behoeften gedurende een langere periode niet bevredigd worden. Het kan door anderen gezien worden als: defensief, reactief, ongemakkelijk en duur.

**Interessegebieden** – Gemeten in 10 schalen die in hoge mate een correlatie te zien geven met 160 verschillende functies en loopbanen. Interesses geven aan wat individuen het liefste doen en waar zij hun energie het liefste op richten.

**Organisatiegerichtheid** – Geeft informatie over de fundamentele aanpak of werkoriëntatie van een individu. Zij identificeert de natuurlijke aanpak van een individu m.b.t. het oplossen van problemen en de methode die wordt gebruikt voor het inschakelen en beïnvloeden van anderen.

Birkman International werd in 1951 opgericht en is een besloten vennootschap die in Houston, Texas in de VS gevestigd is. De Birkman methode wordt in bijna elk werelddeel toegepast: Noord- en Zuid-Amerika, Europa, Azië, Australië en Afrika.

Zie ook [www.birkman.com](http://www.birkman.com).