

PERSONAL COACHING

Met veranderingen in het leven worden we bijna elke dag geconfronteerd. Die veranderingen voltrekken zich niet altijd even gemakkelijk en daarom kan het nuttig of zelfs noodzakelijk zijn dat we in dit veranderingsproces gecoacht wordt. Oude structuren die we tijdens ons leven als vanzelfsprekend hebben geaccepteerd kunnen een blokkade vormen om aan onze toekomst en ons functioneren een wending te geven. Toch zijn die veranderingen noodzakelijk, want anders loop je, zoals veel mensen overkomt, vast in het leven. Daarbij is het de kunst om de negatieve ervaringen van de positieve ervaringen te scheiden. Het op een goede manier gebruiken van de positieve ervaringen kan een stevige basis vormen voor een verandering in je leven. Gelukkig zijn kun je leren!

In deze cursus leer je de basisprincipes waarmee je anderen op een verantwoorde manier kunt coachen, maar ook hoe je voor jezelf als coach op kunt treden. Bij personal coaching snijdt het mes aan twee kanten: je helpt de ander, maar je leert er als coach ook zelf heel veel van. Je ontdekt in deze cursus gaandeweg wie je zelf bent en hoe groot je mogelijkheden zijn. Mogelijkheden waar je je vooraf niet bewust van was. Deze cursus is erop gericht om de persoonlijke mogelijkheden van je cliënten te vergroten, terwijl je daarbij zelf in een voortdurend ontwikkelingsproces als coach meegroeit. Coaching is niet altijd even gemakkelijk, maar zorgt ervoor dat je, als je over de nodige kennis beschikt, op een bevredigende en gelukkige manier kunt omgaan met het leven en de realiteit.

In deze cursus zijn een aantal oefeningen opgenomen die je samen met een hulpvrager kunt uitvoeren, maar die je ook voor jezelf kunt toepassen. De lesstof wordt verder aan de hand van een aantal praktijkvoorbeelden verduidelijkt. De wijze van coachen en de voor- en nadelen die aan bepaalde manieren van werken met een cliënt verbonden zijn komen uitgebreid aan de orde. Ook raak je bekend met de verschillende manieren waarop je kunt coachen, maar ook de valkuilen die je daarbij soms tegenkomt. Je persoonlijke betrokkenheid als coach is daarbij van groot belang. Ook komt in deze cursus

het maken van een persoonlijk ontwikkelingsplan en het begeleiden van mensen tijdens een rouwproces uitgebreid aan de orde.

DEZE ONDERWERPEN

KOMEN AAN BOD

De verschillende technieken en mogelijkheden van personal coaching, de positie van de coach en de cliënt, het doel van de coaching, het persoonlijke ontwikkelingsproces van de coach en werving, het geven van feedback en bijsturing, het vergroten van de competentie, valkuilen bij het coachingsproces, het maken van een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP), het belang van moedigheid zijn, praten en het gebruik van de stem, de kunst van het luisteren, rouwverwerking, de verschillende vormen van betrokkenheid van de coach, evenals het toepassen van verschillende vormen van sociaal-psychologische hulp bij het coachen.

STUDIEDUUR

3 maanden bij 2 lessen per maand

6 maanden bij 1 les per maand

STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

OMVANG

464 pagina's op A5-formaat

HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

NIVEAU

mbo-niveau

CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website www.sorag.nl

