Opleiding Hormooncoach

Les 2

academie coaching en leefstijl

Programma

- 10:00 Start – bespreken huiswerkvragen en coachee zoeken
- 10:30 Liselotte – presentatie Wat is niet ‘normaal’?

- 12:45 LUNCH

- 13:30 Bespreken interventielijst
- 14:00 Liselotte en Yneke – casusbespreking en coachen op acceptatie
- 16:30 Einde

academie coaching en leefstijl

Coachen op acceptatie

Leerdoelen:

Hierna kun je:

1. Het concept van acceptatie en rouw in coaching begrijpen.
2. Emotionele signalen herkennen die wijzen op een proces van rouw en verlies.
3. Actieve luistertechnieken toepassen om acceptatie te faciliteren.
4. Een coachgesprek voeren gericht op acceptatie van een persoonlijke situatie.

Coachen op acceptatie

Brene Brown:

“We cannot selectively numb emotions; when we numb the painful emotions, we also numb the positive emotions.”

(We kunnen emoties niet selectief verdoven; als we de pijnlijke emoties verdoven, verdoven we ook de positieve emoties.)

“Owning our story can be hard but not nearly as difficult as spending our lives running from it.”

(Je verhaal omarmen kan moeilijk zijn, maar niet zo moeilijk als je leven lang ervoor wegrennen.)

Coachen op acceptatie

Wat is Acceptatie?

Definitie: Acceptatie is het erkennen en omarmen van een situatie zoals die is, zonder weerstand.

Belangrijk: Acceptatie is geen opgeven, maar een startpunt voor persoonlijke groei.

Uitdaging voor de coach: Balans vinden tussen ruimte geven aan emoties en vooruitkijken.

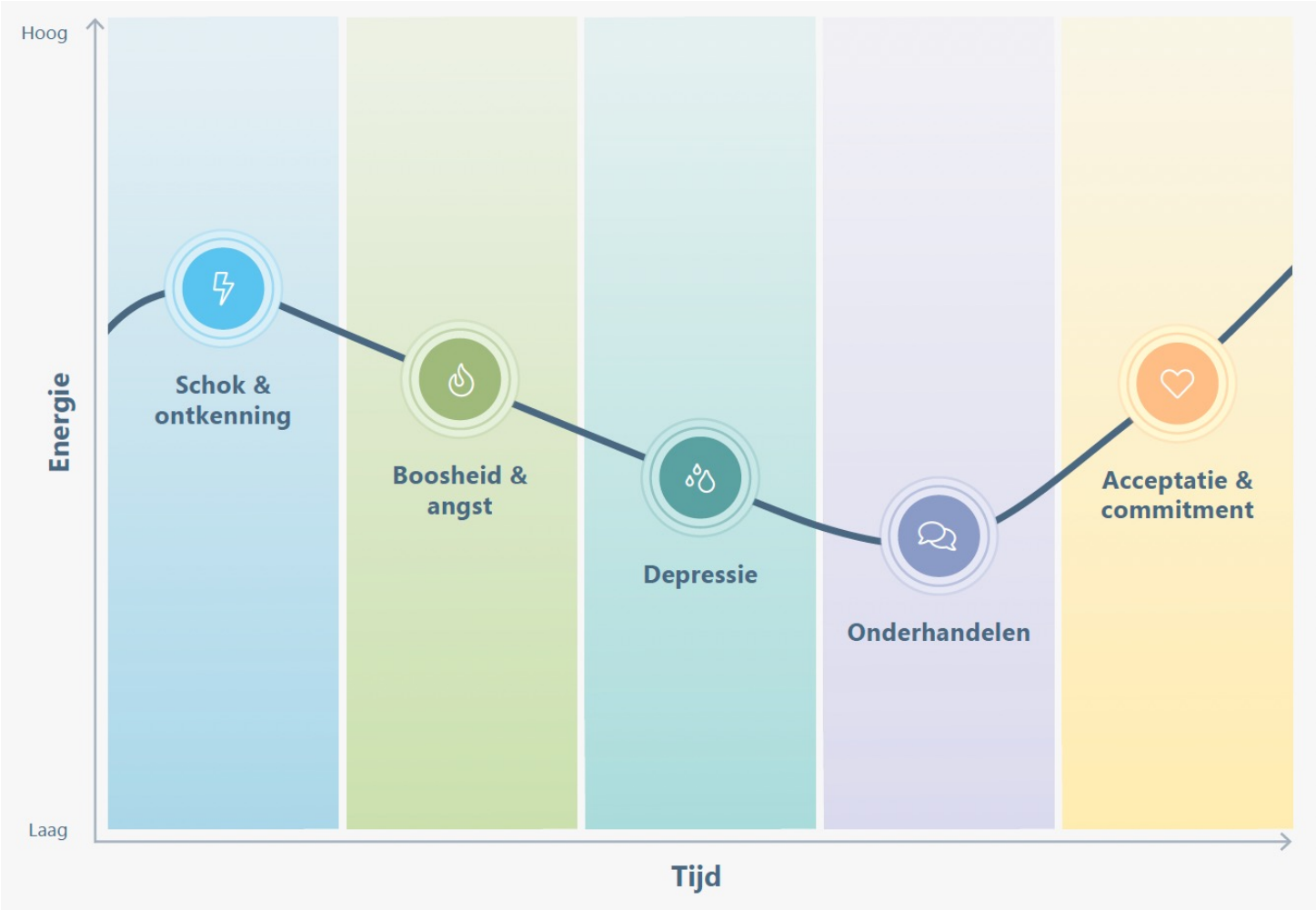
Coachen op acceptatie

Rouw en Verlies

Model van rouwverwerking (Kübler-Ross):

- Ontkenning
- Woede
- Onderhandelen
- Verdriet
- Acceptatie

Coachen op acceptatie



academie coaching en leefstijl

Coachen op acceptatie

Hoe herken je rouw bij je cliënt?

- Gevoelens van verdriet, boosheid, schuld of leegte.
- Problemen met focus of motivatie.
- Fysieke reacties zoals vermoeidheid of spanningen.
- ....

Coachen op acceptatie

Wat je NIET moet doen in het coachen op acceptatie

1. Probleem willen oplossen

“Dit kunnen we wel fixen!”

Acceptatie gaat niet over direct een oplossing bieden, maar over ruimte geven aan emoties.

2. Emoties bagatelliseren

“Ach, het valt wel mee.”

Dit kan de cliënt het gevoel geven dat haar gevoelens niet belangrijk zijn.

.

Coachen op acceptatie

Wat je NIET moet doen in het coachen op acceptatie

3. Te snel vooruit willen kijken

“Focus op wat je nu wel hebt.”

Dit kan als ongevoelig overkomen als de cliënt nog in een rouwfase zit.

4. Eigen aannames maken

“Ik begrijp precies hoe je je voelt.”

Vermijd projectie. Laat de cliënt haar eigen verhaal vertellen zonder jouw interpretaties.

Coachen op acceptatie

Wat je NIET moet doen in het coachen op acceptatie

5. De stilte vullen

Overmatig praten om ongemakkelijke stiltes op te vullen kan het proces verstoren. Geef de cliënt ruimte om te denken en voelen.

6. Geforceerd positiviteit opleggen

“Zie het van de zonnige kant!”, of ”Wat gaat er wel goed?”

Positiviteit kan waardevol zijn, maar niet als het de emoties van de cliënt negeert.

Coachen op acceptatie

Wat je NIET moet doen in het coachen op acceptatie

7. Controleren of sturen

“Je moet echt sneller leren loslaten,” – Sturen op wat het oplevert als je het loslaat.

Acceptatie is een proces dat tijd kost; de cliënt bepaalt het tempo.

Coachen op acceptatie

Technieken voor Acceptatie

Actief luisteren:

- Reflecteer gevoelens: “Ik zie dat je het lastig vindt om erover te praten.”
- Stel open vragen: “Wat betekent dit voor jou?”

Normaliseren:

- “Het is begrijpelijk dat je je zo voelt.”

Gebruik stiltes:

- Geef ruimte voor verwerking.

Stimuleer zelfreflectie:

- “Welke stap voelt nu haalbaar voor jou?”

Coachen op acceptatie

Acceptatie en Commitment (ACT)

Het is er, en het gaat niet weg doordat je het negeert.

Kernprincipes:

- Accepteer wat je niet kunt veranderen.
- Focus op je waarden en wat belangrijk is voor jou.
- Handel in lijn met je waarden, ondanks moeilijke emoties.

Coachen op acceptatie

Praktijkoefening - Rollenspel

Werk in tweetallen:

- Eén persoon speelt de coachee, de ander de coach.
- Gebruik technieken zoals actief luisteren, reflecteren, gevoelsreflecties en stiltes.

Vragen voor de coach:

- Wat is de kern van je verdriet?
- Hoe kan je ruimte maken voor acceptatie?

Feedbackronde:

- Wat ging goed?
- Wat kun je verbeteren?

Coachen op acceptatie

Reflectie en Afsluiting

Reflectievragen:

- Wat heb je geleerd over het begeleiden van acceptatie?
- Welke techniek wil je vaker toepassen?

Belangrijk inzicht:

- Acceptatie is een proces dat tijd en ruimte vraagt. Als coach begeleid je, maar laat je de cliënt het tempo bepalen.

Coachen op acceptatie

Michael J. Fox

“Acceptance doesn’t mean resignation; it means understanding that something is what it is and there’s got to be a way through it.”

“Acceptatie betekent niet berusting; “Het betekent begrijpen dat iets is wat het is en dat er een weg doorheen moet zijn.”

Rumi

“Life is a balance of holding on and letting go.”

“Het leven is een balans tussen vasthouden en loslaten..”