



De Gloed

Informatie coaching

Coaching is opnieuw leren kijken naar jezelf, de context waarin je je wilt ontwikkelen en wat je daarin nodig hebt.

Geachte lezer,

De Gloed biedt individuele coaching, loopbaancoaching en teamcoaching. In deze brochure kunt u lezen over wat coaching bij de Gloed is. U krijgt hierdoor een eerste indruk of coaching van de Gloed iets voor u is. Voor wie prijs stelt op wat meer informatie over onze werkwijze, hebben we korte beschrijvingen toegevoegd van een aantal methoden en instrumenten die de Gloed hanteert. Voor meer informatie over de Gloed verwijzen wij u naar onze website, www.degloed.nl. Heeft u nog vragen over de informatie, neemt u dan gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groet,

Ton Kemp.

Inhoud

Wat doet een coach?	p. 3
Individuele coaching	p. 3
Loopbaancoaching	p. 3
Teamcoaching	p. 4
Werkwijze	p. 4
Wie zijn wij	p. 5
Contact	p. 5
Bijlagen: Methoden en instrumenten	p. 6
Provocatieve coaching	p. 6
Wandelcoaching	p. 7
NLP-therapie en sociaal panorama	p. 8
Oplossingsgerichte coaching	p. 9
Creatieve middelen	p. 9
Metaprofiel Analyse®	p. 10
Myers Briggs Type Indicator®	p. 11
Kernkwadranten®	p. 11

Wat doet een coach?

De coach helpt mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling. Het kan zowel om werkgerelateerde als om privédoelen gaan, individueel of in teamverband. Doel van al onze coaching is dat het leidt tot effectieve zelfsturing. We onderzoeken hoe u in de context van uw probleem, doel of vraag functioneert en denkt, waar uw kracht en uitdaging ligt en hoe u zich met die context verbindt. We bevragen uw overtuigingen met als doel realiteitszin, vitaliteit en zingeving te bevorderen en zoeken samen naar de voor u meest effectieve strategie van handelen.

De coaches van de Gloed hebben een breed arsenaal aan methoden tot hun beschikking om een maattraject te ontwikkelen dat bij u past. Het zijn creatieve professionals, die u met scherpte, warmte en humor zeker een frisse en unieke kijk op uw ontwikkeling zullen geven.

Individuele coaching

Het prettige aan individuele coaching is dat u helemaal centraal staat en er iemand is die de tijd neemt om echt naar u te luisteren en met u mee te denken, u te stimuleren en te faciliteren in uw persoonlijke ontwikkeling. Redenen voor coaching kunnen zijn:

U start in een nieuwe functie;

U moet door een reorganisatie anders met uw werk of medewerkers omgaan;

U heeft behoefte aan reflectie;

U wilt uw competenties verder ontwikkelen;

U blokkeert in uw functioneren, weet niet goed waardoor of hoe het aan te pakken;

U dreigt vast te lopen in uw werk of wilt anders met uw werk omgaan;

U staat op een keerpunt of wilt dingen anders en vraagt zich af “Hoe verder?”

Wat uw reden ook is, u bent altijd welkom voor een vrijblijvend kennismakings- en intakegesprek. Meer informatie over de werkwijze en mogelijke methoden en instrumenten vindt u verderop in de folder en op onze website.

Loopbaancoaching

Doel van deze vorm van coaching is richting te geven aan uw carrière. Essentieel hierin is te zoeken naar wat u motiveert en welke ideeën dit oproept.

Het loopbaanonderzoek helpt u helderheid te krijgen over wat u wilt met uw loopbaan.

Het is een geleid zelfonderzoek. De coach reikt oefeningen en opdrachten aan om thuis te verwerken, zoals schrijfoopdrachten, inventarisatielijsten en doe-opdrachten. Hiermee verwerft u inzicht over vragen als “wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik”. U trekt hier zelf conclusies uit voor uw toekomst. De coach structureert het onderzoeks- en denkproces, bevrageet u kritisch en gaat met u na hoe u eraan kunt werken om uw wensen zo goed mogelijk te realiseren.

Het loopbaanonderzoek is een zoektocht naar dat wat je werkelijk wilt en mondt uit in een door uzelf geschreven rapport en een stappenplan. Over een periode van ongeveer drie maanden worden zeven gesprekken van twee uur gevoerd met een tussentijd van steeds twee weken. De huiswerkopdrachten nemen grofweg twintig uur in beslag.

Als u al een aardig beeld heeft van waar u staat, kunnen we u ook een korte loopbaancheck aanbieden om samen met u na te gaan of u op de goede weg bent.

Loopbaancoaching is ook te organiseren voor kleine groepen. De praktijk leert dat het erg stimulerend kan zijn om informatie, inzicht en ervaring uit te wisselen en met dezelfde soort dingen bezig te zijn. Meer weten? Vraag de aparte folder aan of kijk op onze website.

Teamcoaching

Het is goed mogelijk om een team als geheel te coachen.

Teamcoaching is zinvol als een en ander niet (alleen) op te lossen is door taakhoud en doelen te verhelderen of werkprocessen en procedures aan te passen. Bij teamcoaching kan het bijvoorbeeld gaan om

een team dat voor veranderingen wordt gesteld en een nieuwe weg wil inslaan;

een team dat minder presteert dan zou kunnen worden verwacht, niet goed communiceert of slecht samenwerkt;

Een team dat specifiek nieuw gedrag of een nieuwe werkwijze wil leren

Doel van de teamcoaching is om de krachten gebundeld in de juiste richting te krijgen, nieuw gedrag te leren en zwakke punten om te zetten in concrete actiepunten. Een effectief team is divers en flexibel en is zich bewust van hoe individu, team, taken, organisatie en omgeving samenhangen.

Als start van teamcoaching zal eerst grondig worden nagegaan waar het bij een team aan schort en waar de behoeften liggen. We voeren gesprekken, beleggen bijeenkomsten en nemen mogelijk tests af. Soms is er ook al een analyse gemaakt door een organisatieadviesbureau, waarop aangesloten kan worden. Op basis van dit alles worden een of meer teamdagen georganiseerd en indien wenselijk ook individuele gesprekken gevoerd. Voor meer informatie over teamdagen en teamontwikkeling verwijzen wij u naar onze website of de aparte folder 'teamdagen' en 'Dynamisch Werk Profiel'.

Werkwijze

We hebben eerst een intakegesprek. Hierin stellen we het doel of probleem scherp en gaan we samen met u na of coaching het goede middel voor u is. Vervolgens maken we een inschatting welke werkwijze het beste aansluit bij u en uw vraagstelling. Verderop in deze folder kunt u meer lezen over een aantal van de methoden en instrumenten die wij

in kunnen zetten. Ook gaan we na of het simpelweg 'klikt'. Naar aanleiding van het intakegesprek wordt in een schriftelijke offerte een traject voorgesteld.

Als er sprake is van een opdrachtgever die een cliënt aandraagt, dan is er voorafgaand aan de intake een voorgesprek met de opdrachtgever. Hierin wordt doorgepraat over de reden van aanmelden en het wat en hoe van terugrapporteren door de cliënt, wiens privacy gewaarborgd dient te blijven. Pas als ook de cliënt zich hierin kan vinden, zal met de coaching worden begonnen.

Bij individuele coaching houden we ons aan de richtlijnen van de nederlandse orde van beroepscoaches, de NOBCO. Voor provocatieve coaching gelden aparte richtlijnen.

Wie zijn wij?

Ton Kemp is trainer, theaterdocent en coach die zich in diverse methoden en instrumenten heeft verdiept. Hij is onder andere NLP-therapeut, MPA-deskundige, provocatief coach en sociaal panorama consultant.

Jeroen Stek is trainer, bedrijfsmaatschappelijk werker en (team) coach.

Bas Kalkman is maatschappelijk werker, loopbaancoach en wandelcoach. Daarnaast specialiseerde hij zich in MBTI en kernkwadranten. En omdat hij eveneens buitensportinstructeur is, kan hij ook avontuurlijkere trajecten aan!

Elk jaar volgen wij diverse bijscholingen.

Contact

Als u meer over ons wilt weten kunt u kijken op www.degloed.nl of uw vraag mailen naar info@degloed.nl. En u kunt ons natuurlijk ook altijd bellen met uw vraag of een afspraak maken: 058-2669164.

Bijlagen: Methoden en instrumenten

Het zou te ver voeren om u hier een uitputtend overzicht te geven van alle mogelijke methoden en instrumenten die wij toepassen. Van een aantal veel toegepaste methoden en instrumenten vonden we het echter goed om wat meer te vertellen.

Provocatieve coaching

Provocatief coachen is een nieuwe methode die bestaat uit een combinatie van:

Humor (een vrolijke, relativerende gevoelstoestand)

Goed contact (een sfeer van betrokkenheid en waardering)

Uitdaging (het actief prikkelen en shockeren)

Uw provocatieve coach is geen zachte heemeester en ook geen serieuze wijsgeer. Hij is eerder een vrolijke plaaggeest. Hij zegt wat hij denkt. Hij benadrukt het slechte om het goede te versterken. Uw provocatieve coach zal u vaak op humoristische wijze irriteren, schofferen of beledigen. Dat kan heel frustrerend zijn, maar hij heeft het beste met u voor. Hij zet u aan tot protesteren, omdat hij weet dat uw verzet u sterker maakt. Hij gelooft dat mensen veerkrachtiger zijn dan ze lijken. Zelfs u. De provocatieve manier van werken is onorthodox. Het is zeker niet wat de meeste mensen van een coach verwachten.

Wat is het effect?

Als u wordt uitgedaagd, praat u sneller over de wezenlijke problemen. Bovendien blijkt lachen om jezelf een ontspannend en helend effect te hebben. De provocatieve manier van coachen helpt u of uw team om te komen tot:

Zelfwaardering

Realisme

Assertiviteit

Het maken van nieuwe keuzes en een nieuwe kijk op de zaken

Zelfexpressie

Zelfs in gesprekken van 20 à 30 minuten kunnen mensen soms al zichtbaar veranderen en loskomen van knellende patronen.

Als de 'serieuze' en 'hulpverlenende' stijl u niets lijkt of vastloopt, kan de provocatieve stijl van coachen een uitkomst en een bevrijding zijn. De provocatieve coaches van de Gloed brengen u of uw team als warme en humorvolle plaaggeesten op een totaal andere wijze weer in beweging. En ze dagen u op speelse wijze uit om uw eigen aandeel in de problemen in alle eerlijkheid te bekijken.

Wandelcoaching

U heeft een vraag of thema in de werk- of leefsfeer waar u aan wilt werken. De wandelcoach ondersteunt u in uw proces door goed naar u te luisteren, prikkelende vragen te stellen en u tot stappen te verleiden die uw proces positief beïnvloeden. En dit alles tijdens wandelingen van minimaal 1 dagdeel. De natuurlijkste manier van voortbewegen geeft rust aan de geest om wegen te vinden naar het doel. Het buiten-zijn geeft letterlijk en figuurlijk ruimte en uitzicht. Het landschap dient als metafoor waarin u zich fysiek naar uw doel beweegt.

Tijdens de wandeling is uw doel het thema. De rol van de coach is in beginsel die van luisteraar en vragensteller. Waar hij dat nodig vindt, zet hij op grond van zijn intuïtie en ervaring specifieke instrumenten in of doet een interventie. We sluiten de dag af met een evaluatie en eventueel een actieplan.

Gedurende of na de intake zoekt u de wandeling uit of stellen wij er een voor. Tenslotte maken we praktische en zakelijke afspraken.

Extra opties:

Meerdaagse wandelingen zijn mogelijk.

Zolang met auto of trein te bereiken, kan in heel Europa gewandeld worden.

In overleg kan in tweetallen, kleine groepen of teams van diverse oorsprong worden gewerkt.

Het effect van wandelingen kan versterkt worden door het toevoegen van een speciaal karakter.

Wandelen in het gebied van uw jeugd.

Volg een deel van de vele pelgrimsroutes.

Was uw overgrootvader marskramer, hannekemaaiër of douanier? Stap eens in zijn voetsporen.

Alle andere suggesties zijn bespreekbaar en welkom.

Leuk om te weten: Bas Kalkman wandelde in 2002 de pelgrimsroute van zijn voordeur in Friesland naar Santiago de Compostela in Noord-Spanje. Als buitensportinstructeur en hiker heeft hij ervaring in alle mogelijke soorten terrein.

NLP-therapie en Sociaal Panorama

Neurolinguïstisch programmeren (NLP) is ontstaan als model voor communicatie en het veranderen van innerlijke ervaring. Inzichten uit de linguïstiek, neurologie en stuurkunde werden gecombineerd met praktische vermogens van bijzondere psychotherapeuten. NLP helpt mensen de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens, overtuigingen en gedragingen te herkennen en die zo te veranderen dat ze hun potentieel tot bloei kunnen brengen. Met individuen, teams en organisaties onderzoekt NLP waar ze naartoe willen, wat hen tegenhoudt, wat ze nodig hebben en hoe ze dat kunnen realiseren.

NLP gaat er van uit dat ons beeld van de wereld niet de wereld zelf is. En dat menselijke vermogens overdraagbaar gemaakt kunnen worden. We worden wel beïnvloed door omstandigheden en onze levensgeschiedenis, maar we zijn er niet aan overgeleverd. We hebben keuze. NLP stelt dat ieder mens de innerlijke hulpbronnen heeft om met de juiste motivatie dat te kunnen wat hij wil kunnen om zijn potentieel tot uitdrukking te brengen.

Doordat NLP soms wat eenzijdig in de media is geweest en vooral 'media interessante' figuren als Emile Ratelband aan het woord kwamen, wordt NLP soms nog gezien als slechts een pretentieuze vorm van positief denken. Dat is jammer. Het is namelijk een mooie verzameling van praktische en effectieve modellen en technieken voor innerlijke verandering en professionele communicatie. En net als bij andere methoden is ook voor deze methode inspanning en motivatie nodig.

Er komt een steeds grotere en bredere waardering voor NLP doordat bijvoorbeeld ook grote internationale bedrijven er gebruik van maken. Bovendien is het een 'levend systeem', dat zich blijft vernieuwen door het modelleren van mensen die iets bijzonders kunnen. Het is daarom een eclectische methode, wat wil zeggen dat het samengesteld is uit in de praktijk werkzaam gebleken technieken.

Uit de NLP zijn ook weer nieuwe methoden ontstaan, zoals sociaal panorama. Sociaal panorama is een onderzoek naar hoe we ons van alle mensen en groepen een beeld vormen en die een plek geven als we ze oproepen in een imaginaire mentale ruimte. De plek die ze krijgen, bepaalt hoe we naar hen of de situatie kijken en omgekeerd. Door ons innerlijke beeld van de sociale werkelijkheid aan te passen, lijkt de werkelijkheid zich ook aan te passen. In feite zijn door een andere kijk op de wereld onze emoties en gedragingen veranderd en krijgen we dus ook andere reacties.

Alle coaches van de Gloed hebben NLP scholingen gedaan bij erkende instituten.

Oplossingsgerichte coaching

Als het in het leven niet gaat zoals we willen, is het logisch dat veel mensen zich vooral afvragen: 'Wat gaat er mis?' of 'Wat werkt er nou niet?' of 'Waarom lukt het niet?' Bij oplossingsgericht denken wordt het vanaf de andere kant benaderd: 'Wat gaat er (al) goed?' en 'Wat werkt wel?'.

Het probleem wordt benaderd vanuit de mogelijke oplossing met als motto 'simpel werkt het best'!

Oplossingsgerichte coaching is een techniek, waarin de gewenste situatie het uitgangspunt is. U of uw team wordt geholpen om de gewenste toekomst in detail te beschrijven. Er wordt gezocht naar kleine, haalbare, stappen die gemaakt kunnen worden om die situatie te bereiken. Daarbij wordt onder andere gezocht naar oplossingen die u zelf al in huis heeft, maar misschien nog te weinig toepast. Het vinden van deze kleine successen draagt bij aan het besef van uw eigen invloed op de situatie.

Om dit te bereiken, werkt de coach met vragen die de kracht van mensen naar boven halen. De gesprekken zijn plezierig en bevredigend, omdat het gaat over krachten en oplossingen, niet over tekortkomingen en problemen. En zo worden successen uitgebouwd naar eigen oplossingen die hiermee altijd aansluiten bij wat bij u past.

Creatieve middelen

Alle acties van de coach zijn er op gericht om u vanuit diverse invalshoeken te laten kijken naar uw situatie en te zoeken naar welke oplossingen bij u passen. U heeft er namelijk baat bij om buiten uw eigen kaders te treden. Want, zoals Albert Einstein al zei:

*“Een probleem kan niet opgelost worden door dezelfde manier van denken”
(Albert Einstein)*

Daarom wordt er bij ons regelmatig gebruik gemaakt van creatieve technieken. Dit kan gaan om het maken van mindmaps (een soort landkaarten van de situatie, de oplossing of uw gedachten), een geleide fantasie, het werken met een metafoor, een spel, het maken van een verhaal of tekening, enz.

Ook verzorgen wij creatieve teamdagen om teams op een andere manier met elkaar in gesprek te laten komen. Als u meer over creatieve teamdagen wilt weten, kijk dan op onze website of vraag de aparte folder aan.

Metaprofiel Analyse®

Uw manier van denken bepaalt in sterke mate hoe u zich voelt en hoe u handelt. Dat geldt voor individuen, maar ook voor teams en organisaties. Metaprofiel Analyse® (MPA) is een methode waarmee denkstijlen gemeten kunnen worden: een soort röntgenapparaat voor het menselijk denken. MPA meet niet wat u denkt, maar hoe u denkt. MPA brengt uw persoonlijke denkstijl – of die van uw team of uw organisatie – in kaart.

De gevalideerde MPA computertest legt u vragen en keuzes voor. Zo zoekt het naar patronen in hoe u denkt. Van die patronen maakt het grafieken en rapporten. Bovendien meet het hoe lang u over het beantwoorden doet (de reactietijd). MPA geeft uw manier van denken weer in dertien facetten of dimensies, ook wel ‘metaprogramma’s’ genoemd. Samen geven ze een duidelijk beeld van uw persoonlijke, unieke denkstijl.

Met het woord ‘denken’ doelen we niet alleen op uw gedachten maar ook op wat u voelt en wat u doet. Denken, voelen en doen hangen in sterke mate met elkaar samen. Hoe u denkt, bepaalt wat u opvalt en wat u ontgaat: uw denkstijl zet als het ware een filter voor alles wat u in uw omgeving ziet en hoort. Uw denkstijl bepaalt uw filters en uw filters versterken uw denkstijl. Deze wisselwerking tussen denken en waarnemen bepaalt wat u voelt. Die drie dingen samen (wat u denkt, wat u waarneemt en wat u voelt) bepalen op hun beurt hoe u in een gegeven situatie handelt.

We gaan er overigens van uit, dat u in verschillende situaties heel verschillend kunt denken. Op uw werk bijvoorbeeld, denkt u misschien heel anders dan wanneer u met uw hobby of uw kinderen bezig bent. Daarom meet MPA altijd uw denkstijl voor een bepaalde situatie.

MPA kan zowel bij individuele coaching, teamontwikkeling als bij loopbaancoaching worden ingezet. Bij individuele coaching meet het uw zwakke en sterke punten in de situatie en geeft het aanknopingspunten voor verandering. Bij team- en organisatieontwikkeling brengt het de denkstijlen per individu en van het team of de organisatie in kaart. Hiermee kan worden gekeken naar de dynamiek en effectiviteit hiervan ten opzichte van het werk, de organisatie en de communicatie. Bij loopbaancoaching ten slotte geeft het een beeld in hoeverre uw voorkeursstijlen aansluiten bij het werk dat u doet of wenst.

Meer weten? Vraag de aparte folder aan.

Myers Briggs Type Indicator®

De Meyers Briggs Type Indicator (MBTI) is een vragenlijst die leidt tot een indicatie van het psychologische type. Dit gebeurt op basis van aangeboren voorkeuren in hoe mensen de wereld waarnemen en hoe zij beslissingen nemen. Inzicht in voorkeuren geeft zicht op het waarom van het eigen gedrag. MBTI biedt meer zelfbegrip en maakt manieren waarop mensen communiceren duidelijk. Hierbij biedt het de mogelijkheid om het communicatiepatroon af te stemmen op zowel de eigen behoeften als op de behoeften van anderen. Het kan helpen om bronnen van conflicten te identificeren en het biedt de mogelijkheid daarvoor strategieën te ontwikkelen. MBTI helpt mensen hun bijdragen en die van anderen te waarderen en zich bewust te worden van valkuilen. MBTI helpt om effectieve vormen van communicatie en gedrag te ontwikkelen. Het is toepasbaar bij zelfontwikkeling, teambuilding, communicatieproblemen en loopbaanvraagstukken.

MBTI wordt ondersteund met een gevalideerde vragenlijst en heldere en uitgebreide type- en achtergrondinformatie voor de kandidaat. Dit wordt in boekvorm aan de kandidaat uitgereikt. Het keuzeprocess om tot het juiste psychologische type te komen wordt altijd begeleid door een gecertificeerde consultant.

Kernkwadranten®

Het instrument “Kernkwadranten” biedt inzicht in iemands kernkwaliteiten. Deze kernkwaliteiten zijn die positieve eigenschappen die alles kleuren wat u doet. De kwaliteit is het eerste element van een kwadrant.

Een kwaliteit kan doorschieten naar een valkuil. Dat is wanneer men zoveel van de kwaliteit inzet, dat het averechts gaat werken. Deze valkuil vormt het tweede element van het kwadrant.

Als remedie voor de valkuil zoeken we naar het positief tegengestelde; de uitdaging. Dit is een latent aanwezige kwaliteit, die helpt de valkuil te omzeilen en de kwaliteit te versterken.

Het vierde element van het kwadrant is de allergie. De allergie vormt het “te veel” van de uitdaging. Dit herkent men vaak bij anderen als sterk storend gedrag. Van de allergie kan men echter de uitdaging leren; de ander doet te sterk wat men zelf in redelijke mate wil ontwikkelen.

Dit instrument is bruikbaar in individuele sessies én in teamsessies. Het biedt een goede sterke-zwakte analyse met haalbare verbeterpunten. Kernkwadranten geeft zelfinzicht over de essentiële kwaliteiten en het effect daarvan op de omgeving. Het is onder andere toepasbaar bij coaching, functioneringsproblemen en loopbaanvraagstukken.

De Gloed, de missie

De Gloed wil de verbinding en persoonlijke kracht van mensen stimuleren en de speelsheid, effectiviteit, samenwerking en interactie tussen mensen onderling en in organisaties vergroten zodat ze zich beter bij elkaar thuis voelen en betere prestaties leveren.

De Gloed, de visie

Een mens voelt zich thuis en presteert goed als hij zichzelf ervaart als gewaardeerd onderdeel van een groter geheel, waarbinnen hij vanuit gemeenschappelijke waarden zijn passie, kennis en vaardigheden om kan zetten in concreet gedrag dat hij kan afstemmen op de ander en de omgeving.

Producten
coaching
teamontwikkeling & training
theater en bijeenkomstontwerp

Meer weten over de Gloed? Kijk op www.degloed.nl

De Gloed
training, coaching & theater