

Coach proces: CREEREN ENERGETISCHE RUIMTE (SPACE), COACHEN MENS EN WENS

Intentie = een deel van de space creëren (ook taal, emotionele ruimte, locatie, sfeer, etc)

1. Evaluatie	WAT GELEERD	
- Wat gedaan na vorige sessie? - In welke mate gelukt? - Wat ging goed - Wat ga je anders doen? - Wat heb je geleerd? - Welke risico's genomen? - Waar ben je trots op?	- Resultaten benoemen - Leerproces aandacht geven - Uitdagingen checken?	- Verantwoording
2. Samenwerking verbinding		
- Wat heb je nu nodig? (behoeften) - Heb je voor start nog iets nodig? - Wil je nu nog iets kwijt? - Wanneer ben je tevreden? - Wat is er nodig om helemaal hier aanwezig te zijn? - Zelfmanagement: LUI ZIJN - Wat is je commitment level? ooo	- Samenwerkingswijze - Medeverantwoordelijk slagen - Verwachtingen managen - Praktische afspraken (stop, T-out) - Laten 'landen', verbinding maken - REDESIGN samenw. (co-creation) - Na intuïtie, benoemen etc. - Wat helpt je nu verder: a, b, of c?	Mijn energiemangement: - <i>Mijn intentie vooraf zetten</i> - <i>Start vanaf denkbeeldig thuis</i> - <i>Voornemen welke coach zijn</i> - Leiding nemen eigenaarschap - Resonantie creëren met klant - - Energie shiften tot resoneert (waarnemen en veranderen)
3. Coachvraag onderwerp	SYMPTOOM < > SUBJECT < >	ZIJN < > SYSTEEM< >DOEL
- Wat wil je op gecoacht worden? - Wat moet dit gesprek opleveren? - Wat is er belangrijk aan voor jou? - Waar gaat het werkelijk over? - Wat wil je echt? - Wat zit hier achter? - En als je het <i>wel</i> doet? - Wat vertel je <i>niet</i>? - Wat zou je <i>eigenlijk</i> willen (doen) - Wat houdt je tegen? (saboteurs) - Wat komt hierdoor niet tot bloei? - wie zijn de saboteurs? (DRAKEN) - Hoe voelt dit nu voor je?	- Snel onderwerp uit verhaal/frust (bottom-lining) - Aanscherpen vraag - Vinden echte vraag - Wat wil je veranderen in je leven - Wall of wonder (verl., nu, toek.) - Overtuigingen wat is waar/onwaar - Saboteurs wie spreekt hier? - Persona maken, Wie is de baas? - Of overrule: waarden, kapitein - Als het er toch is: dissonantie in - Zou het zo kunnen zijn dat ...	- Agenda van de klant - Spaghetti gooien: wat plakt? - Onderbreken (bold < > braaf) - Symptomen of echte vraag - Metavisie - Herformuleren (invalshoeken) - Met 'zaklamp' onderzoeken - Benoemen als onderw. verandert - Systemisch (land, toerist): - Wat probeert er te gebeuren? (bedoeling niveau) - plaats, positie, uitwisseling - Hoe beweegt het systeem?
4. Vervulling resonantie opbouw	TOT LEVEN BRENGEN	Ongelukkig, klagen, verlang.
- Wat is je (grootste) verlangen (nu)? - Wat wil je echt? - Stel dat... hoe ziet dat eruit? - Wat voel je? Wat ervaar je? - Wat nog meer? - Hoe ziet dit over 2 jaar eruit? - Kun je dit beschrijven/tekenen? - Kun je voorbeelden noemen? - Hoe is je meest ideale situatie? - Wat is nu het essentieel anders? - Wat komt daarna? - Wie ben je als je dat bereikt hebt? - Wat is het geschenk?	- ZIJN & DOEN - Verbeelden: mee op 'reis' nemen - Verdiepen (gevoel, pijn, fijn) - Fysiek verplaatsen - Vind een plek in deze ruimte die... - Ga erheen en stap erin... - Laten voelen/ervaren - Stiltes gunnen - Zeg wat het lijf vertelt (ik zie ...) - Krantenkoppen van vervulling - In de energie laten blijven - Eén minuut stil laten voelen - 0 – 10 waarden: nu - ideaal	- SABOTEUR (ANGST, KAN NIET) - Benoemen wat er gaande is - Toestemming: is t ok als... - Bondig formuleren - Dansen in het moment - Focus houden - Wie zijn top-3 beïnvloeders? - Metafoor (zit veel intuïtie in) - Waar ben je bang voor? - NIET "waarom" - NIET over verschillen met nu - In welke mate leef jij je verlan - Waarom niet 100%?
4. Balans in beweging brengen	BEWEGING VOOR KEUZES	Vast, frustratie, lukt niet
- Het klinkt alsof je praat over... - En hoe jij het ziet is... - Start is vaak saboteur perspectief - Verdiep eerst startperspectief - Perspectieven (random) - Keuzeperspectief	- NEUTRAAL onderwerp, 'schoon' - Onderwerp + huidige perspectief - Hoe je kijkt bepaalt wat je ziet - Anders kijken naar hetzelfde - Let op 'GEOGRAFIE': gevoel, kleur - Vorm, smaak, tastbaar, gevoel...	- Geografie om het te voelen - Starten saboteur perspectief - Benoemen wat er gaande is - Metafoor (zit veel intuïtie in) - NIET over verschillen met nu - Wat is een andere manier om

- BEN het perspectief: wat dan? - Wat is er dan (meer) mogelijk? - Brainstorm (ZIJN,DOEN) (strategy) - Ja zeggen, nee zeggen (comm.) - Keuze en verbinden	- Wat zegt je Kapitein hierover? - Zeg wat het lijf vertelt (ik zie ...) - Keuze - Nee's mogen ook uit tegenovergestelde van ja's	- ertegen aan te kijken? - Stop bij resonante perspectief
4. Proces loslaten door toelaten	NU, BE WITH,	Weerst., vermijd., worstel.
- Wat is er hier en NU? - Hoe is dat voor jou? - Haal even diep adem - Wat gebeurt er nu? - Wat komt er in je op? Vertel eens... - Wat voel/ervaar je nu? - Waar voel je dit? - Hoe voelt dat? - Wat is er nog meer? - Wat mag er niet zijn van jou? - Wat vermijd jij? - Wat probeer je te ontwijken? - Wat kun je nu niet toelaten? - Wat is je voordeel van niet toelaten? - Wat raakt je? - Welk gevoel zit daaronder? - Wat zegt je LICHAAM? - LICHAAM HAALT JE IN HET NU! - Waar in je lichaam voel je het? - Welke sensaties ervaar je? - Leg je hand op die plek - Waar ben je nu? - Waar word je je van bewust? - Ik ervaar dit, wat is er bij jou? - Wat zegt je gevoel? - Wat voelt nu anders dan zojuist? - Wat is er nog meer? - Wat roept dat in je op? - Wie ben je nu? - Wat onderdruk je? - Wat is nieuw nu? - Wat heb je nodig? - Waar stap je overheen? - Wat is belangrijk hier? - Hoe ziet dat eruit? (vorm, kleur,...)	- Vertragen... - Holding space (ruimte bieden) - 'Het' mag er zijn - Focus op het lijf - Zeg wat het lijf vertelt (ik zie ...) - VERDIEPEN voelen/ervaren - INQUIRY Hoe voelt het? - Waar in je lichaam voel je het? - Hoe voelt de pijn als je dit niet... - Hoe voelt het als je dit omarmt? - Benoemen wat er niet mag zijn - Spiegelen - Emotie - GEOGRAFIE benoemen - Stiltes gunnen - TELKENS EEN NIEUWE NU - loop van 'aanraken' < > 'vluchten' - In de energie laten blijven - Eén minuut stil laten voelen - Vier de emotie - NIET van <i>hier</i> naar <i>daar</i> helpen - VERGROOT BEREIKTE POSITIEVE - <i>'het' = wat de klant niet toelaat</i> 1. Hoor 'het' - Volgens mij... klopt dat? 2. Benoem 'het' - Zullen we eens kijken naar...? 3. Laat 'het' ervaren - Kun je contact maken met...? 4. Omarmen creëert energie - Wat zou je willen doen? 5. Integreer 'het' - Welke boodschap zit erin? 6. Creëer de nieuw energie - Wat is er nu mogelijk?	- ENERGIEPATRONEN - Benoemen wat er gaande is - Toestemming: is t ok als... - Bondig formuleren - Dansen in het moment - Focus houden - Intuïtie - Metafoor (zit veel intuïtie in) - Krachtige vragen - 'Worsteling':ontkende emotie het is moeilijk om... wat maakt het lastig? wat wil je niet voelen? - NIET "waarom" - NIET over verschillen met nu - Kun je 'erin kruipen'? - Wat betekent dit? - Wat is de boodschap? - Welke wijsheid haal je eruit? - Waar wil je niet bij zijn? - Dissonantie ontlokt resonantie - Niet over praten maar voelen! - Kun je niet bij je lichaam: - Metafoor landschap/boom: Stel je voor... je bent in een landschap, je bent een boom - Doe een body-scan - Haal even diep adem
5. Verdiepen & activeren	NA DE SESSIE MOET JE IETS	NIEUWS GAAN DOEN
- Welke stap wil je zetten? - Wat wordt er dan mogelijk? - Wat komt er dan tot bloei? - Wat kun je nu hiervoor doen? - Wat zorgt ervoor dat je het doet? - Hoeveel energie ga je erin steken? - Wie kan je erbij helpen? - Wat heb je nog nodig? - Verzoek: kunnen we afspreken... - Hoe weet ik dat je bereikt hebt?	- Wat ga je (anders) doen? - Uitdagen (onmogelijke opgave) - Mijn uitdaging aan jou is... - Onderhandelen (wat, wanneer) - 'saboteurs' (belemmeringen) - Verzoek (afpraak) - Mijn verzoek aan jou is... - Ja, nee, tegenbod - Ga je dit doen? - verantwoording	- Focus houden - Overdenken - Hoeveel durf je nu al? - Verzoeken (ik stel voor...) - Uitdagen (huiswerk) - Verantwoording (wat, wanneer) - Wat heb je nodig om "nee" te zeggen? - Ik ga iets anders proberen
6. Evaluatie		
- Heb je nog iets nodig? - Wat heeft het je gebracht? - Jij bent ...	- Erkennen kwaliteiten (jij bent ...) - Aanmoedigen	- Erkenning - Welke feedback wil je geven?

Coach proces: LATEN: 1. ONDERZOEKEN, 2. VOELEN, 3. PROBEREN

Verbinding is het belangrijkste van coachen! COACHING IS VOOR VERNIEUWING OF VERANDERING

De voortgang zit in de verbinding. (vooraf visualiseren: mijn ZIJN, klantrelatie, voortgang (skiing downhill))

Coachen is wat je brengt, door wie je bent. (mogelijkheden & potentieel)

VERBINDEN + **STILTE** + RESULTATEN LOSLATEN meegaan in wat de klant raakt

JE BENT ZELF HET INSTRUMENT (mijn authentieke zelfexpressie: moed, levendigheid, verbinding)

Vragen stellen = afstemmen/sturen naar iets

(krachtige vragen: waar de klant geen antwoord op heeft of emoties oproept)

Klantreis: reactief (onmacht) > eigenaarschap (verlangen) > leiderschap (verbinding)

Je coacht de persoon, niet het onderwerp (daarom altijd een ontdekkingssessie in het begin)

Coachen is meer een kunst dan een wetenschap (meer voelen dan toolen) (the dream < > the machine)

7. Collectief bewustzijn

Wat zegt collectief bewustzijn?

6. **Holistisch** Waarom gebeurt dit mij?

levensdoel

5. **Systemisch** Wat probeert er te gebeuren?

relatie & interactie met beïnvloeders

4. **Persoon** Wie ben ik nu, wat doe ik nu?

persoon & uitdaging (ZIJN & DOEN)

3. **Patroon/gedrag** Waar gebeurt dit meer in je leven? telkens weer...

2. **Uitdaging** Oplossing voor probleem

Issues from the past, fears fort he future

1. **Signaal** Emotie, lichaamsensatie etc

Wat heb je nu nodig?

- Verwachtingen

1. **Verbinden met klant**

- Haal diep adem

2. **Topic setting**

- **Saboteurs!**

Wat is er belangrijk aan voor jou?

(DRAKEN: benoem,

Wat wil je vandaag als resultaat?

geef ze n naam,

En wat zal dit jou brengen?

symbool, beschrijf...

3. **In ervaring meenemen**

- Eigen voorbeeld.

Wat voel je? Wat ervaar je?

- Fysiek verplaatsen

Wat is nu het essentieel anders?

- Waar in je lichaam

Wat is er nu? Wat nog meer?

- Emotie, Stiltes

WHAT WOULD YOU

Als je nu terugkijkt naar het

- **Verdiepen**

LIKE ME TO ASK?

onderwerp?

- Kapitein, waarden

4. **Verdiepen** (leren)

- Geografie

Wat is er nu mogelijk?

Hoe ziet dat eruit/voelt dat?

5. **Stappen zetten** (actie)

- Uitdagen

Verzoek: kunnen we afspreken...

- Verzoek

Hoe weet ik dat je bereikt hebt?

Ingangen	Informatie	Geografe	Energie shift	Persona's range
Vragen	<i>Intuitie</i>	Symbool	Stilte	Dictator (bold)
Woorden		Kleur	Waarden	Minnaar
Andere plek	Ik hoor	Geur	Fantasie: stel, wat als	Vervelende feestg.
VERDIEPEN	Ik zie	Sfeer	LIJF inquiry questions	Lachende boeddha
Lijf inquiry questions	Ik voel	Muziek	Leg je hand op je ...	
Beelden	Ik merk	Vorm	Verplaatsen	
Spiegelen		Gebaar	Kapitein wat zou...	
Rollenspel	<i>Hart</i>	Geluid	Bemanning	
Playful, humor	<i>Hoofd</i>		ZIJN & DOEN	
Symbolen	<i>Lijf</i>		Versnellen/vertragen	
Associaties	<i>Gevoel</i>		Andere hoeksteen	
Synchroniciteit			Voorbeeldgedrag	
Overdrijving			Stem	
Storytelling			Intentie	
			Uitdagen	
			Vooruitkijken, terugk.	

Cornerstones

People are Naturally Creative,
Resourceful & Whole
Coaching Addresses the Whole Person
Coaching Evokes Transformation
Dance in THIS Moment

Principles

Fulfillment and/or Balance
and/or Process

Contexts

Curiosity
Forward the Action/Deepen the Learning
Intuition
Listening (1. Oplossingen, 2. Client behoeften, 3. Emoties/gevoel (mijzelf/klant))
Self-Management

Empowered Relationship

Empowered Relationship/Designed Alliance
Coach's Presence/Range

Tools of the Co-active model

Bringing Values to Life
Build Resonance
Captain and Crew
Co-Active Strategy
Establishing the Session Agenda
Life Purpose
Name It
Resonant Choice
Saboteur Awareness
Use of Balance Formula
Co-active coaching skills
Acknowledgment
Articulate What's Going On
Championing
Embodiment
Holding Accountability
Holding Client's Agenda
Intrude
Metaphor
Powerful Questions
Request/Challenge
Take Charge
Witness/Be With

ZELFMANAGEMENT (ruimte<>eager, level3, ervaringsproces niet onderbreken) < > TALENT VERBINDING

- 1. LAZY** (coach in eigenaarschap & leiderschap) VERIFIEREN, LATEN ONDERZOEKEN < > AANGEVEN
Oordelen geven, eigen waarnemingen uit teambijeenkomsten delen, 'telkens veel' eigen voorbeelden inbrengen). Dat mag allemaal best, maar ik zou het niet te vaak doen. Meer co-actief.
- 2. SABOTEURS DRAGEN** (fear) (KAN NIET, schaamte, schuld) 'rookgordijn, vaagheden' > "Hoe is dit voor je?"
- 3. VERDIEPEN** (extra en langer laten voelen: pijn & fijn)
- 4. ZIJN & DOEN** (visualisatie ZIJN DOEN, Adem even diep in, wat zou jouw kapitein zeggen, advis. doen?)
- 5. LIJF** (breaths)
- 6. REDESIGN** (continue)
- 7. INQUIRY** (onderzoekende vragen stellen om de klant te laten ontdekken)
- 8. 'HYPERLINKEN':** op wat zich voordoet, op woord: benoemen en onderzoeken
(open onderzoekende, overdenkende huiswerkvragen) *Laten voelen in het moment* (strond & geluk))

Design the alliance

1. Take a deep **breath**
 2. What's **important** about this? (what do you REALLY want?)
 3. Is this a **saboteur**? (voices: fear, can't, hard, ...) who's in charge OUT OF COMFORTZONE / BACK TO
 4. **What** is here now? What else? (what do you need now?)
 5. Where in your **body**? (sensations)
 6. What **value** is touched here?
 7. **BE/DO**
 8. **Geography** (metaphor)
 9. What is now **possible** (transformational question)
 10. **Request** (what do you say NO to?) (What of your treasure chest will help you with this?)
- What do you take with you from this session?

Ontwerp de samenwerking

1. Haal even diep **adem**
 2. Wat is hier **belangrijk** aan? (wat wil je ECHT?)
 3. Is dit een **saboteur**? (stemmen: angst, kan niet, moeilijk, ...) wie is de baas UIT DE COMF. ZONE / ERIN
 4. **Wat** is er nu? Wat nog meer? (wat heb je nu nodig?)
 5. Waar in je **lichaam**? (sensaties)
 6. Welke **waarde** wordt hier geraakt?
 7. **ZIJN/DOEN**
 8. **Geografie** (metafoor)
 9. Wat is er nu **mogelijk**? (transformerende vraag) (Wat uit jouw schatkist kun je hierbij helpen?)
 10. **Verzoek** (waar zeg je dan NEE tegen?)
- Wat neem je mee van deze sessie?

Van DOING naar BEING

- Values
- How does it make you feel?
- Naming the energy
- Slow down
- Out of the head, into the body
- Present in the moment
- Larger vision
- How does this effect you?

Evoking transformation....

- Wat heb je verder nog te doen in jouw leven (Discovery sessie)
- Is dit het leven dat je wilt leven?
- Wat is het leven dat je wil leven?

Hoe voelt het om? Wat is de pijn om het ... niet te zijn? Hoe zou het zijn om dit nu te omarmen?

Relaties: > positiviteit, < negativiteit (speciaal bij conflict): 5: 1, 70% gedoe is structureel (Gottman)

Visualisatie ZIJN DOEN

Zorg dat je gemakkelijk zit

Adem diep in

Als je wilt dan mag je je ogen sluiten en je gezicht ontspannen

Adem nog een keer diep in en ontspan ook de rest van je lichaam

Een coach vertelt je wat je niet wilt horen
En laat je zien wat je niet wilt zien
Zodat jij degene kunt zijn waarvan je altijd al wist dat je die was

EXAMEN (BELUISTER DE EXAM AUDIO FILE)

BELUISTER DE EXAM AUDIO FILE

Netherlands +31 (0) 20 241 0288
+31 (0) 70 808 1008

<https://zoom.us/j/4260719824>

SIMPLE, LIGHT & EASY (nadenken gaat ten koste van de verbinding, NIET SCHRIJVEN)
EXPLORE, ONE PRINCIPLE, LAZY, THROW COINS IN

Design the alliance

- What do you want to be coached on?
- What do you want to be the result of this session? (LET GO THE RESULT)

Design the alliance

1. Take a deep **breath**
 2. What's **important** about this? (what do you REALLY want?)
 3. Is this a **saboteur**? (voices: fear, can't, hard, ...) who's in charge OUT OF COMFORTZONE / BACK TO
 4. **What** is here now? What else? (what do you need now?)
 5. Where in your **body**? (sensations)
 6. What **value** is touched here?
 7. **BE/DO**
 8. **Geography** (metaphor)
 9. What is now **possible** (transformational question)
 10. **Request** (what do you say NO to?) (What of your treasure chest will help you with this?)
- What do you take with you from this session

Van DOING naar BEING

- Values
- How does it make you feel?
- Naming the energy
- Slow down
- Out of the head, into the body
- Present in the moment
- Larger vision
- How does this effect you?

Evoking transformation....

- Wat heb je verder nog te doen in jouw leven (Discovery sessie)
- Is dit het leven dat je wilt leven?
- Wat is het leven dat je wil leven?

Oral exam tips

- Pick a principle (fulfillment, perspective, process)
- Values
- Captain
- Take a deep breath
- Geography
- What is now possible
- What does that look/feel like?

'HYPERLINKEN': op wat zich voordoet, op woord: **benoemen en onderzoeken**
NO PROBLEM SOLVING > **PERSON**

HELP: What question would you like me to ask?

START 2 min – DISCOVER 10 min – ACTION 2 min

1. Where would you like to be coached about?
2. What is essential about this?
3. What is important about this? / How do you relate to this?
4. What do you want as a result of this session?

Pick a principle... and **explore**...

Concentreer je op je de tenen van je rechtersvoet. Span de spieren in je tenen aan terwijl je inademt en ontspan ze weer met het uitademen. Doe hetzelfde met je voet, je enkel, je kuit, je bovenbeen, je rechterbil/heup.

Vervolgens doe je hetzelfde met je linkervoet en –been en ga je door met je rugspieren, je buik, borst en je schouders.

Nu is je rechterarm aan de beurt: eerst je vingers, je hand, je pols, onderarm en bovenarm. Doe hetzelfde met je linkerarm. Dan is het tijd voor je nek, de spieren achter je oren, je (voor)hoofd en alle spieren in je gezicht.

Vergeet niet in te ademen bij het inspannen en uit te ademen bij het ontspannen.

Kijk eens naar alles wat je doet in je leven

Focus op je plannen, je pad, je doelen, en al die dingen waar je mee bezig bent

Alle dingen die vooraan in je hoofd zitten

Kijk hier eens 20 seconden naar...

Plaats nu alles wat je ziet van je DOEN modus achter je

En kijk eens wat er nu zichtbaar wordt...

Kijk naar **WIE JE WERKELIJK BENT**

Wat al je creaties en doen, mogelijk maakt...

Wat van jou is de oorsprong van alles wat je doet...

Vanuit dit ZIJN-deel, kijk je nu naar jou DOEN-deel...

Wat van jouw ZIJN deel maakt dat je dat je hier bent (voor de coaching)

(Welk verlangen heb je...)

(Wie ben jij met dit verlangen...)

Welke mensen trek jij aan?

Die geïnspireerd willen worden, bewustzijn willen vergroten en diepgang met lichtheid zijn

•Mijn toegevoegde waarde?

Kansen laten voelen van groter bewustzijn

•Hoe is die nieuwe wereld?

Liefde, vreugde, elkaar verrijken

•Wie worden deze mensen?

Lighter: meer licht (bewustzijn: zon) en lichter (vreugdevoller)

•Wat zullen ze over mij zeggen? Wat is mijn impact op hun?

We vonden de sneak-preview geweldig, en zijn geïnspireerd om er dit zelf verder te ontwikkelen

•Hoe is de nieuwe planeet?

Lighter: more powerful and more creation

•Waarvoor ben ik dankbaar?

Dat ik inspireer om bewustzijn te vergroten