

Training ACT in coaching

Soms merk je als coach/trainer dat mensen moeilijk in beweging komen, ondanks alle goede gesprekken en methodieken die je inzet. Je bent zelf hard aan het werk, desondanks lukt het niet echte en blijvende gedragsverandering te bereiken bij je coachee. Herkenbaar? Met ACT kun je wegblijven uit de discussie met het verstand van de coachee (én, niet onbelangrijk, je eigen verstand) en deze helpen naar waarde gerichte actie.

Speciaal voor (loopbaan)coaches, -trainers en mobiliteitsadviseurs heb ik een korte, krachtige en interactieve training ontwikkeld. Hierbij ervaar je zelf de kracht van ACT én leer je deze methodiek toe te passen in je coachpraktijk. Het zal je coaching leuker, lichter en effectiever maken!

Aan de slag met de 6 pijlers van ACT

De training bestaat uit 2 blokken van 3,5 uur op locatie en 2 blokken van 2,5 uur online, waarin je steeds kennismaakt met één of meerdere pijlers en bijbehorende technieken van ACT. ACT is doen en ervaren. Het credo is: Practice what you preach! Dit betekent dat we vooral praktisch aan de slag gaan; we werken met oefeningen en opdrachten die je in je eigen leven én in je coachpraktijk kunt toepassen. Om de vertaalslag naar je eigen loopbaan coachpraktijk te maken behandelen we praktijkvoorbeelden en (ingebrachte) casussen.

- Voor wie:** (loopbaan)coaches en –trainers, mobiliteitsadviseurs die de ACT methodiek willen leren inzetten in hun coaching en training
- Wanneer:**
- | | | |
|--------------------------------------|------------------|---------------------|
| Sessie 1: woensdag 1 september 2021 | 9.00 – 12.30 uur | De Schakel, Nijkerk |
| Sessie 2: woensdag 8 september 2021 | 9.00 – 11.30 uur | online via Zoom |
| Sessie 3: woensdag 29 september 2021 | 9.00 – 11.30 uur | online via Zoom |
| Sessie 4: woensdag 13 oktober 2021 | 9.00 – 12.30 uur | De Schakel, Nijkerk |
- Locatie:** De Schakel, Oranjelaan 10 in Nijkerk. (10 minuten rijden vanaf de snelweg A28 en A1 bij Amersfoort, 12 treinminuten vanaf station Amersfoort Centraal (De Schakel bevindt zich op 200 lopen vanaf het station van Nijkerk). Parkeren is gratis.
- Kosten:** € 475,- (exclusief BTW) per deelnemer, inclusief digitale reader en oefeningen

Ervaringen met ACT in mijn eigen werk als loopbaancoach

Ik ben ruim 15 jaar werkzaam als loopbaancoach en –trainer en heb hierbij allerlei mensen begeleid (zowel hoog- als laagopgeleid, in allerlei sectoren, vrijwillige en verplichte trajecten, 2^e spoortrajecten, coaching ‘on the job’ en ontwikkelcoaching). Sinds ik jaren geleden zowel de basis- als vervolgopleiding ACT heb gedaan bij SeeTrue, werk ik heel veel met ACT in mijn coaching. Met mooie resultaten. Ik heb de nodig legio praktijkervaringen met mensen die het hebben aangedurfd nieuwe keuzes te maken, meer naar hun waarden te gaan leven en in hun loopbaan stappen hebben

gemaakt waarbij ze hun angsten en onzekerheden meenemen op hun pad. Ik bemerk bij mezelf ruimte en openheid en kan dat daardoor ook in de coachtrajecten aan mijn coachees bieden. De feedback die ik krijg is dat ze dit ook sterk ervaren, dat dit ze helpt in beweging te komen richting hun waarden en stappen te maken in hun loopbaan. Sinds enkele jaren ben ik met veel plezier als docent verbonden aan opleidingsinstituut SeeTrue en geef ik daar de specialisatie opleiding ACT en Coaching (bedoeld voor professionals die al een basis in ACT hebben).

Voorbeelden van vraagstukken waarmee de loopbaancoach te maken krijgt:

- Welke vervolgstappen wil ik nemen in mijn loopbaan en hoe ga ik dit aanpakken?
- hoe ga ik om met het verlies van mijn baan (en de pijn die dat met zich meebrengt)?
- Hoe vind ik een nieuwe baan?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik interessant ben/blijf voor de arbeidsmarkt?
- Hoe houd ik werk- en privéleven in balans?
- Hoe kom ik in beweging richting een nieuwe baan, ondanks mijn angsten en onzekerheden?
- Hoe kom ik achter de waarden van waaruit ik mijn leven wil leven, en meer specifiek: wat zijn mijn werkwaarden en hoe kan ik er handen en voeten aan geven om hier meer naar te gaan leven?
- Hoe ga ik om met perfectionisme en faalangst in mijn werk, hoe ga ik om met stress- en burn-out klachten?

Ook heb ik regelmatig te maken met (min of meer) verplichte trajecten, zoals:

- een werkgever die vindt dat een werknemer niet voldoende functioneert.
- een werkgever die afscheid wil nemen van een werknemer.
- Trajecten waarbij Werkgever/UWV/verzekeringsmaatschappij er belang bij heeft dat de persoon in kwestie zo snel mogelijk weer een baan vindt.

Ervaringen van deelnemers aan de training ACT in loopbaancoaching

Coaches zijn enthousiast over ACT en de specifieke insteek (loopbaan)coaching. De casussen die ze inbrengen en de vragen die ze stellen hebben betrekking op hun werkpraktijk. Ik herken de specifieke uitdagingen en casuïstiek vanuit mijn eigen ruime ervaring als loopbaancoach en –trainer en kan me daardoor goed verplaatsen in en aansluiten bij de situatie. De training biedt tal van praktische handvatten en oefeningen om de ACT methodiek direct in te zetten in de eigen coachpraktijk. Daarbij geven coaches aan dat het hun coaching lichter maakt én dat het henzelf ook waardengerichter in beweging brengt.