



**Coach in actie**

Floor Reeze

06-29129509

[floor.reeze@coachinactie.nl](mailto:floor.reeze@coachinactie.nl)

[www.coachinactie.nl](http://www.coachinactie.nl)

## 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 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 3 blokken van 4 uur, 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 bij iedere pijler 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. Programma:

Blok 1: theoretisch kader ACT, Controle en Acceptatie

Blok 2: Defusie, Mindfulness en Het Zelf

Blok 3: Waarden en Toegewijd Handelen, samenhang pijlers

**Voor wie:** (loopbaan)coaches en –trainers, mobiliteitsadviseurs die de ACT methodiek willen leren inzetten in hun coaching en training

**Wanneer:** 3 dagdelen in 2019

**Locatie:** Het Buiten, Laakweg 53, Hoevelaken  
(5 minuten vanaf A1/A28 knooppunt Hoevelaken, nabij Amersfoort)

**Kosten:** € 435,- (exclusief BTW) per deelnemer, inclusief reader en oefeningen

**Deelnemers:** minimaal 6, maximaal 8

## Achtergrondinformatie:

### Ervaringen met ACT in mijn eigen werk als loopbaancoach

Ik werk inmiddels meer dan 12 jaar als loopbaancoach en –trainer en heb hierbij allerlei mensen in allerlei trajecten begeleid (zowel hoog- als laagopgeleid, in allerlei sectoren, vrijwillige en verplichte trajecten, 2<sup>e</sup> spoortrajecten, coaching ‘on the job’ en ontwikkel coaching). Sinds ik een aantal jaren geleden zowel de basis- als vervolgopleiding ACT heb gedaan bij SeeTrue), werk ik veel met ACT in mijn coaching. Met mooie resultaten. Ik heb de nodige 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.

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 vanwaar uit 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 met de training ACT in loopbaancoaching

Coaches zijn enthousiast over ACT en de specifieke insteek loopbaancoaching. 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 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 in te zetten in de eigen coachpraktijk.