

SUMMIT

COACHING

Om je inzicht te geven in de mogelijke vormen van coaching, heeft Summit Coaching een overzicht gemaakt van de meest gangbare vormen van coachmethodieken. Ook staat vermeld welke coachtechnieken Summit Coaching toepast.

Het is goed om te weten dat deze lijst niet compleet is, omdat er nieuwe coachmethodieken kunnen ontstaan die nog niet in deze lijst zijn opgenomen. Echter, dit overzicht geeft je wel degelijk een goed beeld van de meest gangbare vormen van coaching.

COACHTECHNIEK	HOE WERKT HET?	WAT IS JOUW VOORDEEL?	WERKT SUMMIT COACHING MET DEZE COACHTECHNIEK?
PSYCHODYNAMISCH COACHEN	Bij psychodynamische coaching worden allerlei gedachten, gevoelens en ideeën van de coachee dynamisch, dus actief en continue, in beweging gezet. Door intensieve gesprekken en technieken leg je o.a. je oude overlevingsstrategieën en gewoonten af.	Je coach activeert je om zelf oplossingen te zoeken die echt goed bij jou passen. Daardoor kan je je de nieuwe ideeën en inzichten ook helemaal eigen maken.	
COGNITIEF COACHEN	De cognitieve benadering bij coaching gaat uit van het idee dat de gedachte het gevoel voortbrengt. Door irrationele en belemmerende gedachten te veranderen kan iemand zijn eigen mogelijkheden verbreden.	Als men beperkende gedachten heeft, die op de een of andere manier limiterend werken, is het lastig om deze zelfstandig te onderkennen en te veranderen. Een coach helpt je hierbij. Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat de gebeurtenissen in het leven neutraal zijn; het leven is niet goed of slecht.	
TRANSACTIONELE ANALYSE (TA)	TA is een psychologische theorie en methode voor zelfanalyse en communicatieverbetering. Het model analyseert interacties via drie zogenaamde 'egoposities' (ouder, volwassene en kind) om patronen te herkennen, effectief te communiceren en persoonlijke groei te bevorderen.	Binnen coaching biedt TA een gestructureerd en toegankelijk kader om menselijk gedrag, communicatie en onbewuste patronen te begrijpen en te veranderen.	ja
BEHAVIORISTISCH COACHEN	Bij de behavioristische benadering van coaching gaat men er van uit dat gedrag een functie is van zijn gevolgen. Slechte gevolgen zorgen voor een minimalisering van het gedrag en goede gevolgen voor een frequenter optreden van het gedrag.	Het geeft bijvoorbeeld aan dat de dingen die gebeuren nadat we iets doen, beïnvloeden of we iets nog een keer doen. Als we een prettige ervaring hebben na een bepaald gedrag, is de kans groter dat we dit gedrag nog eens doen. Bij een onprettige ervaring is deze kans kleiner.	
(NON-)DUALISTISCH COACHEN	We nemen aan dat er een 'ik' is dat werkelijk bestaat en dat er los van die 'ik' een wereld is met mogelijkheden, die in die behoeften kan voorzien. 'Ik' en 'een wereld' zijn dus twee gescheiden objecten.	Maar stel dat het 'ik' helemaal niet bestaat. En dat in ons denken slechts een idee van een 'ik' huist. Dan vormen zich een andere mogelijkheden.	
COGNITIEF-BEHAVIORISTISCH COACHEN	De cognitieve benadering bij coaching gaat uit van het idee dat de gedachte het gevoel voortbrengt.	Als men beperkende gedachten heeft, die dus op de een of andere manier hun succes limiteren, is het lastig om deze zelfstandig te onderkennen en te veranderen. Een coach helpt je die herkennen.	

COACHMETHODIEK

COACHTECHNIEK	HOE WERKT HET?	WAT IS JOUW VOORDEEL?	WERKT SUMMIT COACHING MET DEZE COACHTECHNIEK?
EXISTENTIEEL COACHEN	In existentiële coaching kijk je naar jouw bestaan, hoe dat in elkaar zit en hoe je daar vorm aan gaf, geeft in het hier en nu, en kunt geven in de toekomst. Je leert zien wat je van je leven maakt op een manier die recht doet aan wat je kunt en wilt.	Je leert over wie je bent, hoe je jezelf ervaart en in de wereld staat. Hoe je je verhoudt - denkt, voelt en doet - tot jezelf én je omgeving. Je leert over de interne conflicten die daarbij ontstaan: bewuste en onbewuste krachten die op tal van niveaus in ons werken en verschillend van aard en lading zijn	ja
ENERGETISCH COACHEN	Ieder mens heeft een energetisch veld. Dit veld kun je waarnemen en dat vertelt je iets over het welzijn van die persoon.	Een energetisch coach leest de energie van een persoon en benoemt dit, geeft de coachee hierin inzicht, waardoor die energie weer in het hier en nu komt en in overeenstemming met de werkelijke levensweg van die persoon.	
MENTALISEREND COACHEN	Mentaliseren betekent: kunnen denken en voelen over je eigen denken en voelen en dat van andere mensen. Het gaat hierbij zowel om zelfreflectie als om inlevingsvermogen in anderen.	Mentaliserend coachen helpt coachees inzicht te krijgen in zichzelf en in anderen en voorkomt daardoor problemen en conflicten. Door mensen te leren mentaliseren neemt hun vermogen tot zelfreflectie toe.	
NARRATIEF COACHEN	Bij narratief coachen draait het om de betekenis die de deelnemer ergens zelf aan geeft, niet om logische verklaringen. Hij is deskundig in zijn eigen leven en zoekt zelf naar de gouden sleutel.	Je levenservaringen zonder oordeel waarnemen, onderzoeken en besluiten wat je ermee wil, dat is genoeg. Dus je eigen leerervaringen gebruiken in inzetten als studiemateriaal.	
SYSTEMISCH COACHEN	Systemisch coachen richt zich met name op de omgeving en de (familiaire) achtergrond van de coachee. De coachee wordt niet alleen als individu gezien, maar als iemand die onderdeel uitmaakt van verschillende systemen. De aandacht is erop gericht om de coachee naar zijn of haar problemen te laten kijken in relatie tot de systemen waar hij of zij deel van uitmaakt.	"Coach en coachee gaan samen op onderzoek uit om verborgen patronen en dynamieken uit de familie van herkomst, partnerrelatie(s), of werkomgeving aan het licht te brengen en hanteerbaar te maken. Er wordt gekeken welke positie de coachee heeft ingenomen en welke belangrijke patronen er vanuit het verleden zijn 'ingesleten'. Vervolgens wordt gekeken hoe de coachee weer meer in de eigen kracht kan komen. Door het erkennen en integreren van herkomst en verbinding openen zich nieuwe wegen voor veranderingen."	ja
GESTALT COACHEN	De Gestaltbenadering is een ervaringsgerichte en procesmatige manier van werken en helpt je bewust worden van wat je doet, denkt en voelt.	Als je je meer bewust bent van wat je doet, denkt en voelt, ervaar je een sterker gevoel van vrijheid. Eenvoudigweg omdat je beter ziet welke keuzes je hebt en welke keuzes je maakt.	ja
GOAL FOCUSED COACHING	De oplossingsgerichte manier van coachen richt zich op het optimaal gebruiken en versterken van de kwaliteiten van de coachee, vanuit een basishouding van respect en het vertrouwen dat iemand de positieve ontwikkeling of een oplossing al in zich draagt	Je gaat niet zoeken naar hoe het komt dat iemand een probleem of vraag heeft, maar je probeert te ontdekken waar mogelijkheden, kansen en kwaliteiten liggen die kunnen bijdragen aan het krijgen van zicht op mogelijke oplossingen en de manier waarop je om kunt gaan met problemen en vragen.	

COACHMETHODIEK

COACHTECHNIEK	HOE WERKT HET?	WAT IS JOUW VOORDEEL?	WERKT SUMMIT COACHING MET DEZE COACHTECHNIEK?
INTEGRAAL COACHEN	Deze vorm van coachen is gebaseerd op de ervaring dat er een deel in ons is, dat vrij is van onze conditioneringen en de beelden die we hebben gemaakt over onszelf en de wereld om ons heen.	De oriëntatie van deze vorm van coaching is niet zozeer gericht op de problemen, maar op het doorzien van de belemmeringen die er zijn voor een natuurlijke bloei in alle aspecten van je leven.	
INTEGRATIEF COACHEN	Bij integratieve coaching word je begeleid in het aanpakken en veranderen van jouw situatie en/of hoe je anders kunt handelen in betreffende situatie.	Door dit proces krijgt de coachee van binnenuit weer de mogelijkheid, kracht en motivatie om te werken aan zijn eigen levenssucces. Doelstelling is om de coachee de eigen coach te laten worden.	ja
NLP COACHEN	NLP is een zeer praktisch middel om je doelen te bereiken, effectiever te functioneren en in je kracht te komen, grenzen te stellen en meer in balans te komen.	Om goed te kunnen coachen, begeleiden en leidinggeven is het heel belangrijk jezelf goed in kaart te hebben. Weten wie je bent met al je plussen en je minnen. Jezelf écht ontmoeten: je eigen passie, kracht en meesterschap ontdekken. Het is daarbij belangrijk om te weten wat je tegenhoudt en hoe je dit kunt transformeren.	ja
ONTOLOGISCH COACHEN	Ontologisch coachen helpt mensen om door te dringen tot de kern van wat het betekent mens te zijn. Daarom wordt het ook wel het coachen van de menselijke ziel genoemd.	In toenemende mate wordt de effectiviteit van mensen, teams en organisaties in onze samenleving bepaald door mensen en hun relaties met anderen. Als er problemen ontstaan in hun functioneren, individueel of binnen teams en organisaties, is het belangrijk de dieperliggende oorzaken van die problemen te doorgronden.	
ONTWIKKELINGS-GERICHT COACHEN	Het coachtraject ontwikkelt zich van de huidige naar de gewenste toestand, net als bij een oplossingsgerichte manier van werken.	Bij deze benadering groeit de gecoachte persoon of organisatie in zelfsturing; een vergelijkbaar probleem kan een volgende keer beter en effectiever worden aangepakt. De ontwikkeling past bij de identiteit of levert een bijdrage aan de ontwikkeling van de identiteit.	ja
ACCEPTANCE EN COMMITMENT THERAPY (ACT)	ACT is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie die je leert om op een flexibele manier om te gaan met obstakels, vervelende gedachten en emoties. In plaats van te vechten tegen pijn, leer je deze te accepteren en actie te ondernemen die in lijn is met jouw waarden.	In tegenstelling tot veel andere therapieën, focust ACT zich niet direct op het verminderen van klachten zoals angst of somberheid. Het doel is om je persoonlijke veerkracht te vergroten.	ja
POSITIEVE PSYCHOLOGIE COACHEN	De leidende vraag is altijd: wat is jouw kracht? Hoe kun je die nog effectiever benutten? En hoe worden jijzelf en de wereld daar beter van?	Uitgangspunt is hoe kunnen we mensen helpen een plezierig, zinvol en betrokken bestaan te leiden? Dit blijkt fundamenteel andere inzichten op te leveren dan de vraag: hoe kunnen we mensen van hun klachten af helpen?	ja

COACHMETHODIEK

COACHTECHNIEK	HOE WERKT HET?	WAT IS JOUW VOORDEEL?	WERKT SUMMIT COACHING MET DEZE COACHTECHNIEK?
OPLOSSINGS-GERICHT COACHEN	De oplossingsgerichte benadering werkt vanuit een totaal ander paradigma dan wij gewend zijn. We vragen niet: wat is er mis, wat klopt er niet, wat ontbreekt er? Nee, we vragen: wat is er goed, wat klopt al wel en wat is er al aanwezig?	Als je focust op de oplossing, durven mensen weer te fantaseren over hoe het beter kan. Ze stellen doelen. Zien oplossingen en mogelijkheden. Nemen kleine stapjes in de gewenste richting en merken dat dit werkt. De omgeving reageert anders, het vertrouwen neemt toe en het smaakt naar meer. Zo ontstaan positieve gedragspiralen.	ja
PROVOCATIEF COACHEN	Een provocatieve coach, die meer waarde hecht aan de universaliteit van de menselijke ervaring, zal zijn cliënt vaker in de rede vallen, zelf rake voorbeelden ophoesten en niet bang zijn om de betrekkelijkheid van de klachten te benadrukken.	In de provocatieve coaching wordt gezegd: mensen zijn veerkrachtiger dan je denkt. Mensen hebben veel meer daadkracht, uithoudingsvermogen en gevoel voor humor, dan je zou zeggen wanneer je ze over hun problemen hoort praten.	
SOCRATISCH COACHEN	Coach en coachee onderzoeken de gebeurtenis, gevoel, gedrag en onderliggende gedachten. Irrationele gedachten worden "uitgedaagd" en op houdbaarheid getoetst. Als de coachee de irrationele overtuigingen kan omzetten in rationeel denken wordt aan nieuw gedrag gewerkt.	Uitgangspunt is dat niet de gebeurtenis zelf, maar de betekenis die iemand daaraan toekent, bepaalt wat iemand voelt of hoe hij handelt. Irrationele gedachten dragen bij aan emotionele problemen, zodat we die het best kunnen aanpakken door het denken te veranderen.	ja
VOICE DIALOGUE COACHEN	Uitgangspunt is dat de mens niet uit één persoonlijkheid, maar uit verschillende subpersoonlijkheden bestaat die afzonderlijk aanspreekbaar zijn. Iedere subpersoonlijkheid ('self') heeft een eigen wil, eigen gedachten, gevoelens en dus een eigen stem. Er vormt zich een 'team' van selves waarmee het individu zich identificeert en waarmee hij de wereld tegemoet treedt.	"Het antwoord op de vraag waarom men reageert zoals men dat doet, is niet zelden te vinden in de ontdekking wie (welke persoonlijkheid) sturing geeft aan dat gedrag. Eenvoudige gesprekken tussen de coach en een van je 'persoonlijkheden' geven snel inzicht in de reden waarom je bijvoorbeeld zo vaak boos of teleurgesteld bent of waarom je zo 'graag' de baas speelt, of juist conflicten vermijdt."	ja
SPIRITUEEL COACHEN	Deze vorm van coaching houdt zich met meer bezig dan alleen de geest, het gaat ook over andere facetten dan alleen maar mentale bewustwordingen.	"Spiritualiteit is een persoonlijke beleving van wat je denkt, voelt, weet en ervaart. Dit kan bijdragen aan de ontwikkeling van je bewustzijn, waardoor je met meer inzicht en zelfvertrouwen kan functioneren in het dagelijkse leven."	
WANDEL EN NATUUR COACHEN	Wandelen in de natuur helpt om stil te worden in je hoofd. De natuur werkt rustgevend, waardoor je beter in staat zal zijn te luisteren naar je innerlijke gevoel.	De natuur levert een belangrijke bijdrage aan het bij de kern komen van de hulpvragen waar de coachee mee komt. Het belangrijkste in het begeleiden van een coachee, is dat zij de 'ware natuur' weer gaat (h)erkennen.	
ZIJNSGEORIËNTEERDE COACHEN	Normaal zijn we al snel bezig problemen op te lossen maar die oplossing biedt slechts een tijdelijke verlossing. Niet het probleem staat centraal maar hoe jij deze problemen achter je kunt laten. Sleutels hierin zijn openheid, vriendelijkheid en mildheid.	Individuele begeleidingstrajecten zorgen voor meer bewustzijnsontwikkeling en zelfkennis. Je gaat meer diepgang in het leven ervaren en krijgt nieuwe inspiratie.	

Behoefte aan voorlichting hierover binnen jouw bedrijf of misschien een 1-op-1-gesprek over dit onderwerp?
Neem vrijblijvend contact op met Summit Coaching.