

Studiegids

Inhoud

Studiegids	1
Welkom!	2
Curriculum	5
Studiebelasting	6
Online modules	6
Trainingsdagen	6
Oefencliënten	7
Reflecties	7
Verplichte literatuur	12
Beoordeling	12
Certificaat	12
Vertrouwelijkheid	12
Annuleren van de training	13
Heb je nog vragen?	13

Welkom!

Welkom bij de Master Trainingen van TotalBalance! We hopen dat we je mogen inspireren en toerusten met alle kennis en informatie die we met alle liefde met je willen delen.

Voor je ligt de studiegids van deze trainingen. In deze gids vind je alle praktische en zakelijke informatie over de Master Trainingen van TotalBalance. We willen je vragen deze **aandachtig door te nemen**, zodat je tevoren weet wat je kunt verwachten.

Heb je na het lezen nog vragen over de training? Neem gerust contact op via office@totalbalance.nl

Veel leesplezier én natuurlijk heel veel COACHplezier tijdens de opleiding. We zien ernaar uit je te verwelkomen in het netwerk! We bidden je toe dat je VEEL vrucht mag dragen voor Gods glorie, dat je diep met Hem verbonden blijft in alles wat je doet, en dat je biddend en Gods Woord lezend je weg zult gaan.

Gelukkig de mens

Die niet meegaat met wie kwaad doen,

Die de weg van zondaars niet betreedt,

Bij spotters niet aan tafel zit,

Maar vreugde vindt in de wet van de Heer

En zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

Hij (of zij) zal zijn als een boom,

Geplant aan stromend water.

Op tijd draagt hij vrucht,

Zijn bladeren verdorren niet.

Alles wat hij doet, komt tot bloei.

Psalm 1: 1-3 (NBV)

Shalom en lieve groet,

Namens het hele TotalBalance Team,



Carianne Ros

Adresgegevens

TotalBalance
Veldweg 4
8081 NR Hattem

Betalingen

KVK: 34192089

Studiegeld via automatische incasso

Studieadvies

Elzemarij 't Hart – office@totalbalance.nl

Administratie

Fanny de Wit – office@totalbalance.nl

Tijden trainingsdagen

Trainingsdagen: 10:00 – 16:00

Druk- en zetfouten voorbehouden.

Curriculum

1.	Heeft inzicht in wat Bijbels coachen op het thema inhoudt, namelijk:	
	a. Kent de Bijbelse principes met betrekking tot het thema en kan deze toepassen in de coach gesprekken	
	b. Kan cliënt begeleiden op het thema zonder daarin zelf te oordelen	
	c. Weet op het gebied van het thema wat de coach kan betekenen, hoe de coach kan handelen en kan vervolgens de Geest het werk laten doen	
	d. Weet wanneer om gebed te vragen voor de situatie van cliënt en/ of het coachtraject (en de eigen rol daarin)	
2.	Heeft de benodigde inschattingsvaardigheden, namelijk:	
	a. Kan inschatten wat de eigenlijke problematiek is van cliënt binnen het thema	
	b. (H)erkent of cliënt last heeft van het thema van de Master Training	
	c. Kan eventueel het thema ook loslaten als het niet passend is om op dat moment te bespreken met de cliënt of cliënt er niet voor open staat	
	d. Legt de vinger op de kern van het probleem van cliënt en checkt dit	
3.	Heeft de belangrijkste basisvaardigheden om cliënten diepgaander te begeleiden, namelijk:	
	a. Kan cliënt op een heldere en duidelijke wijze psycho-educatie meegeven over het thema	
	b. Kan cliënt, binnen het thema, begeleiden naar meer rust, duidelijke identiteit en naar het aangaan van het proces om meer tot de bestemming te komen	
4.	Beheerst gesprekstechnieken en kan deze toepassen, namelijk:	
	a. Kan het thema op een ontspannen manier ter sprake brengen in een coach gesprek	
	e. Durft de vinger op de 'zere plek' te leggen waar dat nodig is, kan cliënt begrenzen en waar nodig weer met beide benen op de grond brengen	
	f. Kan adequaat reageren, vragen stellen en interventies doen in gesprekken	
5.	Heeft voldoende conceptualisatievaardigheden, namelijk:	
	a. Kan het probleem van de cliënt in duidelijke beelden en taal vastleggen	
	b. Heeft daarbij een duidelijk plan voor ogen voor het traject met cliënt	
6.	Beschikt over doel- en planningsvaardigheden, namelijk:	
	a. Kan doelen stellen met cliënt die SMARTI zijn	
	b. Kan client begeleiden bij het invullen van het leven bij het thema van de Master Training	
7.	Kan de TotalBalance methodes gebruiken in de coachpraktijk, namelijk:	
	a. Begrijpt de methode die is aangereikt en kan deze, indien TotalBalance licentiehouders, ook toepassen binnen de TotalBalance methode	
	b. Kan het proces bij de cliënt laten en daarin ontspannen	
	c. Kan de aangereikte tools gebruiken in de coachpraktijk	
8.	Heeft reflectieve vaardigheden, namelijk:	
	a. Heeft het vermogen om naar de omgang met zichzelf, de ander en God te kijken en daarvan te leren	
	b. Kan vanzelfsprekendheden loslaten door vragen te stellen bij eigen handelen	
	c. Ziet werkervaring als leermateriaal en benut deze tijdens de opleiding	
	d. Kan werkervaringen vanuit verschillende posities bekijken	
	e. Kan SMARTI leerdoelen stellen n.a.v. de reflecties en aangeven hoe dit te leren (incl. stappenplan)	
	f. Kan kritisch kijken naar eigen leerstijl en het leer-repertoire uitbreiden	
	g. Kan leerervaringen uitbreiden naar andere gebieden	

Studiebelasting

De studiebelasting voor de TotalBalance Master Training is ongeveer **60 uur**.

De trainings- en praktijkdagen (18 uur), werkopdracht (16-24 uur) en oefen cliënten (3 uur) kosten je ongeveer 45 uur. De Online Training bevat ongeveer 2 uur aan videomateriaal en dan heb je ook tijd nodig om de gevraagde reflectieverslagen te schrijven (3 uur). Daarnaast vragen we je ook om een aantal boeken te lezen en het handboek te bestuderen.

Online modules

Je krijgt het weekend voor de eerste trainingsdag toegang tot onze online leeromgeving. In de online leeromgeving kun jij aan de slag met zelfstudie. Je krijgt één jaar toegang tot deze video's.

Mastercoach-Toolkit

In deze toolkit vind je voor elke Master Training en de Master Coach Opleiding de aangereikte testen, methodes, tips, video's et cetera. Je kunt het beste de bijbehorende Master Training eerst volgen voor je gebruik maakt van de betreffende tools.

Trainingsdagen

Er zijn 3 trainingsdagen.

De trainingsdagen en de praktijkdagen vinden, indien mogelijk, op locatie plaats. Kan dit, door omstandigheden of doordat je vanuit het buitenland aan de online groep deelneemt, niet op locatie doorgaan dan gaan de dagen wel live door, maar zien we elkaar via een online verbinding.

Data

De data van de trainingsdagen vind je op de website: <https://www.totalbalance.nl/data-trainingen/>

Programma trainingsdagen

10.00	Start
12.30	Lunchpauze
16.00	Einde van de trainingsdag

Tussendoor worden koffiepauzes gehouden.

Locatie

Ongeveer één weeken voor de eerste trainingsdag ontvang je de locatiegegevens. Voor de deelnemers die, door omstandigheden of doordat zij vanuit het buitenland de online opleiding volgen, niet op locatie aanwezig zullen zijn komt er een mail met de link naar de livestream van deze dag.

Huiswerkopdracht:

Je ontvangt van je trainer(s) een huiswerkopdracht die tevens meetelt in de beoordeling. Je moet deze opdracht uiterlijk één week voor de derde trainingsdag inleveren bij je trainers. Je krijgt het mailadres van de trainers op de eerste trainingsdag.

Disclaimer

Kan de trainingsdag niet doorgaan op locatie door omstandigheden, dan gaat de trainingsdag alsnog online door met behulp van Zoom of een vergelijkbaar programma.

Oefencliënten

Graag helpen we je over de drempel om daadwerkelijk te gaan coachen. We willen daarom dat je minimaal 3 uur aan de slag gaat met het thema in gesprekken met oefencliënten.

Het kan een bestaande cliënt in jouw praktijk zijn waarbij jij in het traject het betreffende thema goed kunt inpassen. Maar je kunt een oefencliënt bijvoorbeeld ook vinden door een oproep te plaatsen op Facebook of Instagram. Ook kun je in je eigen kerkelijke gemeente eens vragen of iemand jou wil helpen. Je hoeft namelijk geen cliënten te vinden met 'problemen'. Ook iemand die niet bewust coaching zoekt, maar die jou wil helpen met je opleiding kan jouw oefencliënt zijn.

We raden je wel ten eerste af om vrienden of familie te coachen, omdat (effectieve) coaching een andere (gezaghebbende) rol van je vraagt dan de familiale of vriendschappelijke.

Je kunt oefencliënten gratis coachen, maar je kunt er ook een vergoeding voor vragen die je vooraf bespreekt met je cliënt. Doe datgene wat bij jou past.

Reflectie

Schrijf na iedere sessie een geanonimiseerd reflectieverslag. Je noemt dus geen namen, maar hebt het in je verslag over 'de coachee' of je 'oefencliënt'. Voor de overige eisen die aan een reflectieverslag worden gesteld, zie het hoofdstuk 'Reflectieverslagen'.

Reflecties

Reflecteren doe je vooral voor jezelf, om je leerproces te stimuleren. Je TotalBalance trainer beoordeelt je reflectieverslagen om te zien of je reflectief naar jezelf kunt kijken, want we willen kwalitatief hoogstaande coaches in ons netwerk. Wij zijn ervan overtuigd dat kwalitatieve coaches reflectief kunnen zijn.

Reflecteren

Bekijk in de online leeromgeving de 'reflectie-video' met een uitleg over het schrijven van reflectieverslagen. Lees ook onderstaande instructie goed door.

Reflecteren betekent nadenken en terugkijken, waarbij je bespiegelt, overdenkt en zoekt naar overtuigingen, drijfveren en identiteit.

Reflecteren is daarmee dus iets geheel anders dan evalueren (beschrijven situatie, gevolg en het noemen van een leerpunt). Reflecteren gaat dieper dan dat. **In een reflectie leer je vooral over jezelf en laat je zien dat je open staat voor het onderzoeken van je overtuigingen en drijfveren en het ontwikkelen van je eigen identiteit.**

Reflectie-schema

Voor het reflecteren kun je een schema gebruiken om je te helpen. Aangezien we binnen TotalBalance al werken met het G-schema is dat een handige tool om ook in de reflecties te gebruiken.

Gebeurtenis – Gedachte – Gevoel – REFLECTIE op je gevoel – Gedrag/Gevolg - REFLECTIE op je gedrag of op het gevolg - Afsluiten met jouw LEERPUNT wat je geleerd hebt op dit vlak of in deze situatie.

Hieronder zie je per onderdeel uitgeschreven wat ermee wordt bedoeld.

Gebeurtenis (G1): Beschrijf kort in **1 of 2 zinnen de gebeurtenis** waar je over wil reflecteren.

Neem bijvoorbeeld 1 gebeurtenis in het gesprek dat je hebt gevoerd dat je opviel of waar je geraakt werd – voorbeeld: De cliënt zei... / De coach gaf het advies om... / De collega deed ... / De supervisor benoemde

Gedachte (G2): Omschrijf in **1 zin wat je dacht** toen deze gebeurtenis zich voor deed.

Voorbeeld: Ik bedacht me dat ik niet goed weet wat ik moet zeggen en dat ik me afvraag of ik het wel goed doe. / Ik bedacht me dat het fijn is dat ik de kern te pakken heb voor de cliënt.

Gevoel (G3): Omschrijf in **1 zin wat je voelde** toen deze gebeurtenis zich voor deed? Wat raakte jou in deze gebeurtenis?

Voorbeeld: Ik voelde me onzeker, machteloos en het raakte me vooral dat ik niet weet wat ik moet doen / Ik voelde me blij, opgelucht, warm en het raakte me vooral dat er een kwartje viel bij de cliënt.

REFLECTIE (R1): Waarom raakt deze gebeurtenis jou zo? Beschrijf in **een aantal zinnen waarom het jou raakt** en wat **de kern is van het probleem en/ of wat de kern is van jouw handelen**. En benoem wat dit zegt over **jouw overtuigingen, drijfveren en/ of identiteit**.

Probeer op elk antwoord dat je opschrijft weer 'waarom' te vragen, zodat je bij de kern komt in jezelf, zodat je daarna conclusies kunt trekken over jezelf.

Voorbeeld R1: Het raakt me omdat ik dit herken uit mijn eigen jeugd. [Waarom?] Omdat ik hetzelfde heb meegemaakt en dat was heftig. [Waarom?] Ik werd gekwetst. [Waarom?] Ik had behoefte aan erkenning, maar dat gaven mijn ouders niet. [Ga door met 'waarom' vragen tot je het gevoel hebt dat je bij de kern van het probleem bent uitgekomen.]

Door mijn behoefte aan erkenning heb ik nog geen gezonde identiteit ontwikkeld en is de drijfveer voor mijn handelen deze behoefte aan erkenning. Ergens ben ik nog overtuigd dat ik niet goed genoeg ben en dat is er al in mijn jeugd in gekomen.

Voorbeeld R2: Het raakt me omdat ik het fijn vind als mensen verder geholpen worden. [Waarom?] Het is fijn om mensen tot heling gebracht te zien worden. [Waarom?] Dan heb ik iets goed gedaan. [Waarom is dat belangrijk?] Dan ben ik goed. [Waarom 'ben jij pas goed' als je cliënt verder komt in zijn proces?] dat is toch waar de cliënt voor komt en dan is de cliënt blij (erkenning)... [Ga door met 'waarom' vragen tot je het gevoel hebt dat je bij de kern/ drijfveer van jouw handelen bent uitgekomen.]

Mijn drijfveer om de cliënt verder te helpen is dus toch gestoeld op een verlangen naar erkenning doordat dat vroeger nooit kreeg. Stiekem ben ik dus vooral blij als de cliënt verder komt omdat het mijn verlangen vervult. Mijn zelfbeeld kan dus nog een beetje groeien daarin. Wel merk ik dat het in mijn persoonlijkheid ligt om mensen écht verder te helpen. Dus naast het groeien van mijn zelfbeeld omarm ik wel deze eigenschap.

Gedrag/Gevolg (G4/G5): Beschrijf in **1 of 2 zinnen wat je hebt gedaan** tijdens het gesprek en **wat het gevolg daarvan was**.

Voorbeeld: Ik heb alleen oppervlakkige vragen gesteld en we kwamen niet écht de diepte in daardoor. / Ik heb de cliënt verder geholpen waardoor de cliënt écht kan groeien.

REFLECTIE (R2): Wat betekent dit? Beschrijf in **2 of 3 zinnen** wat het voor jou en jouw coaching **betekent**.

Voorbeeld: Zolang ik nog erkenning nodig heb blijf ik onzeker in de coachgesprekken. Deze onzekerheid heeft uiteindelijk dan toch effect op het coachtraject. De cliënt heeft het nu niet echt gemerkt geloof ik, maar dat kan wel komen als dit zo blijft. | Het is goed dat ik mijn cliënt heb kunnen helpen, maar de cliënt mag niet degene zijn die mijn behoefte moet vervullen. Dat is geen goede positie/plek. Cliënten helpen is wel wat bij mij past en dat is heel fijn om te merken.

LEERPUNT (L): Wat leer je hieruit en hoe ga je dat precies leren/ veranderen?

Voorbeeld: Ik ga aan de slag met mijn bodemloze behoefte aan erkenning door een coachgesprek af te spreken met mijn coach en hier nog eens naar te kijken. | Ik ga elke dag opschrijven wat ik, als coach, die dag goed heb gedaan (of de cliënt zijn blijdschap/tevredenheid wel of niet liet blijken maakt niet uit) en zo ga ik leren dat ik sowieso een goede coach ben, ook zonder de erkenning van de cliënt.

Beoordeling

Je trainer(s) beoordelen de verslagen. Je kunt de verslagen die je hebt **inleveren één week VOOR de laatste trainingsdag**.

We stellen de volgende 'eisen' aan jouw reflecties:

- Ze zijn volledig geanonimiseerd qua oefen-cliënten
- Ze staan in 1 Word-document
- Je naam staat op het document
- Je reflectie is niet langer dan het vak in het document toelaat
- Je beschrijft wat je dacht en voelde tijdens de gebeurtenis
- Je komt tot de kern van je eigen identiteit, drijfveren en overtuigingen
- Je beschrijft een leerpunt EN hoe je daaraan gaat werken

Wij vertrouwen erop dat alle gesprekken die je beschrijft in de reflectieverslagen daadwerkelijk hebben plaatsgevonden. Mocht achteraf blijken dat dit niet het geval is, heeft TotalBalance het recht je zonder kennisgeving en zonder restitutie van eventueel nog lopende betalingsverplichtingen, uit de training en het TotalBalance Netwerk te verwijderen. We danken je in dezen voor begrip en je integriteit!

Kun je de reflectieverslagen niet op tijd inleveren? Overleg dan even met je trainer(s).

Voorbeeld reflecties

Als je écht wil leren van onderstaande voorbeelden, probeer dan te onderscheiden waar de verschillende onderdelen (gebeurtenis - G1, gedachte – G2, gevoel – G3, reflectie – R1, gedrag – G4, gevolg – G5, reflectie – R2, leerpunt - L) te lezen zijn in de reflectie.

Schrijf in de kantlijn bij de reflecties G1, G2, G3, R1, G4/G5, R2, L.

Zo oefen je jezelf in wat elk onderdeel van de reflectie betekent. Het is daarna makkelijker om je eigen reflecties te schrijven. Bij de eerste twee reflecties staat een voorbeeld van hoe je de 'codes' bij de reflectie kunt schrijven. *(Doe dit ook in je eigen reflecties, dat geeft overzicht)*

Oefencliënt 1 (gesprek 1) – 6 oktober

Intakegesprek.

G1 De cliënt is erg zenuwachtig merk ik, doordat ze wat snel praat en veel friemelt.

G3 Ik voel dat ik het ook spannend vind en als ik erbij stil sta heb ik toch **G3** gedachten als: 'zal ik het goede weten te zeggen' en 'als ik het maar goed genoeg doe'. Ik voel me gespannen en ongelukkig.

G3 Ik merk dat ik dus toch wat onzeker ben. Ik heb niet de veiligheid ervaren dat ik goed genoeg ben zoals ik ben. **R1** Dit komt doordat ik vaak hoorde dat ik het niet goed deed en dat speelt nu dus toch nog mee op de achtergrond. Ik heb wel al veel aan dit patroon van onzekerheid gewerkt, maar het speelt bij dit soort spannende situaties dan toch nog op. Mijn behoefte aan veiligheid en mezelf kunnen zijn is nog niet goed vervuld, omdat ik dat ook nog heel erg lastig vind om concreet vorm te geven. Ik weet niet goed hoe... Daardoor heb ik nu een overtuiging dat ik dingen eerst heel goed moet weten voor ik eraan kan beginnen en daarom doe ik ook deze TB training. Mijn identiteit is nog niet altijd positief en soms zie ik mezelf nog als 'niet goed genoeg'. Ik wil het gewoon erg graag 'goed' doen en leg de lat daarom vaak heel erg hoog voor mezelf.

G5 Het gevolg is dat ik door de spanning die ik voel dicht kan klappen in een gesprek met mijn cliënt. **G4** Ik ben stil en stel geen verdiepende vragen. **G5** Hiermee wordt de spanning nog groter, **R2** omdat ik het idee heb dat ik op dat moment het dus inderdaad 'niet goed aan het doen ben'. Mijn cliënt heeft het niet gemerkt denk ik, maar tijdens het gesprek heb ik af en toe geworsteld met de vraag wat ik moest zeggen.

L Ik wil mijn eigen overtuigingen aanpakken en mijn behoefte aan veiligheid en volledig mezelf te kunnen zijn, aan mezelf gaan vervullen door mezelf voor elk coachgesprek te vertellen dat 'het oké' is. En bij mezelf na te gaan wie ik werkelijk ben (wat ik leer in de TB trainingen) en me voor te nemen dat te laten zien in het gesprek. Ook wil ik nog meer in de Bijbel gaan onderzoeken wat God mij hierover wil vertellen en ik neem dit punt mee in mijn gebed en Bijbelstudies. Want ik denk dat als ik mezelf ben, dat ik dan de best mogelijke versie ben als coach, omdat God me zo heeft gemaakt.

Supervisie (gesprek 1) – 12 oktober

G1 Ik bracht in dat mijn cliënt, door onzekerheid, niet goed de tekeningen kon maken. Ik heb de tekeningen samen met haar gemaakt, maar het lukte mijn cliënt daarbij niet goed om bij haar gevoel te komen, want ze ging niet huilen en ik weet niet goed hoe ik zou kunnen bereiken. De supervisor vroeg mij als eerste wat dit met mij deed, dat het niet goed lukte.

G2 Ik vond dit eerst een vervelende vraag en dacht: "Hier gaat het niet over, ik wil eigenlijk gewoon instructie krijgen". **G3** Ik voelde me aangevallen en daardoor voelde ik me onzeker worden en voelde ik me ongelukkig. Eigenlijk deed de vraag me pijn. **R1** Nu ik erover nadenk waarom deze vraag mij zo raakt, ontdek ik dat deze vraag mijn onzekerheid triggert over 'of ik het wel goed genoeg doe'. Het raakte bij mij mijn onzekerheid en ik kreeg een beetje het idee dat deze vraag impliceerde dat ik het als coach niet goed had aangepakt. Ik heb al eerder gemerkt dat onzekerheid nog wel een thema voor mij is. Ik werd door de vraag geraakt in mijn identiteit waarbij ik mezelf nog niet helemaal 'oké' vind en ik heb nog een onderliggende drijfveer om het allemaal heel erg goed te willen doen. Interessant om dit nu wel zo te ontdekken. **G4** Ik klapte in dit gesprek met mijn supervisor een beetje dicht, **L** maar ik wil de volgende keer met mijn supervisor mijn onzekerheid gaan delen en samen met haar kijken hoe ik daaraan kan werken, zodat ik steviger kan blijven staan als coach. **G5** De vraag van mijn supervisor heeft me in ieder geval wel opgeleverd dat ik samen met mijn supervisor heb ontdekt dat het zien van emoties voor mij een bevestiging is dat ik het 'goed' heb gedaan en dat dit dus ook raakt aan diezelfde onzekerheid.

R2 En ik kan nu zien dat er meer manieren zijn om emoties te uiten en dat ik die subtiele signalen steeds beter zal gaan zien met ervaring en oefenen. **L** En dan kan ik vragen: Wat raakt je zo? Waarop ik een stilte kan laten vallen die helpend kan zijn voor mijn cliënt.

Coaching (gesprek 1) – 18 oktober

We bespraken vanuit mijn tekeningen dat ik vroeger mezelf heb aangeleerd om gewoon te doen wat me gezegd wordt zonder mopperen. De coach vroeg of ik dat nog steeds wel eens doe, of dit een patroon is geworden voor mij. En dat doe ik inderdaad nog steeds. Laatst kreeg ik op mijn werk ineens de taak om de vergadering voor te zitten, maar ik ben daar eigenlijk helemaal niet zo goed in. En ik kreeg dus, voor mijn gevoel, ook de groep niet echt gefocust op de agenda die we bespraken. Mijn coach zei me dat ik niet teveel van mijn collega's moest verwachten, want als hun persoonlijkheid zo is dan kun je hén niet veranderen. Het is belangrijk dat ik de teleurstelling kwijt raak, gaf zij aan. Ook zei ze dat ik meer in mijn eigen kracht mocht gaan staan. Ik voelde me eigenlijk miskend door mijn coach. Ik heb het misschien niet goed gedaan als voorzitter, want ik ben nu eenmaal niet echt een 'leider' en ik probeer dat logisch te verklaren, maar daar ging mijn coach niet op in. Ik kreeg het idee dat mijn coach mij 'dom' vond. Ik voelde me onzeker, ongemakkelijk, ongelukkig en eenzaam. Ik herken dit wel, ik ben heel erg bang dat ik 'waardeloos' ben en ik zoek daarom bevestiging dat ik het goed heb gedaan. Mijn coach gaf dat niet en daardoor dacht ik dat zij mij dom zou vinden. Ik voel me regelmatig onzeker, dat is echt een thema voor mij. Ik ben daarmee ook aan de slag nog met mijn coach. Ik heb daar ontdekt dat ik me onzeker en eenzaam kan voelen, doordat ik vroeger altijd van mijn vader te horen kreeg dat 'ik het wel niet zou kunnen'. Dat gaf mij vroeger al een eenzaam en onzeker gevoel en dat wil ik nu eens en voor altijd verwerken. Ik werd ook geraakt in mijn behoefte aan erkenning en waardering. En ik ging daardoor direct negatief denken. Ik klapte dicht bij mijn coach en zei niets en daardoor is dit gevoel langer blijven hangen. De volgende keer wil ik proberen om in het gesprek uit te spreken wat ik voel en er direct over te praten en dan hoop ik dat ik dit sneller kwijt ben en dit 'uit de lucht is'. Daar heb ik voor nodig dat ik rustig ben en goed uitgeslapen. Het kan ook helpen als ik onderweg naar mijn coach aanbiddingsmuziek opzet in de auto.

Studiegroep (Sessie 4) – 25 oktober

We hadden geoefend met het coachen op de tekeningen en ik was observator. Aan het eind mocht ik feedback geven. Ik had gezien dat de 'coach' steeds alvast invulde wat de 'cliënt' met de tekening bedoeld zou kunnen hebben en dat wilde ik teruggeven. Ik vond dat heel lastig. Ik was bang dat de 'coach' het niet leuk zou vinden en dat het zou 'kwetsen'. Ik voelde me daardoor heel onzeker en ongemakkelijk. De emoties van onzekerheid en ongemakkelijkheid komen steeds terug in mijn reflecties. Door mijn eerder benoemde verleden is dat een punt waar ik echt een proces mee te gaan heb. Ik merk wel dat de emoties minder heftig worden steeds, in dit gesprek voelde ik me nog maar een klein beetje onzeker. Ik merk dus dat ik echt al aardig op weg ben. Daarnaast ben ik dus bang om een ander pijn te doen met mijn woorden. Als ik de ander pijn doe, dan doe ik iets niet goed en ik wil het graag goed doen allemaal. Ik kan de lat erg hoog leggen voor mezelf. Dat is ontstaan vanuit de behoefte aan erkenning van mijn ouders. Ik ben nu in het proces om mijzelf meer 'oké' te vinden zoals ik ben en daarmee erkenning aan mezelf te geven. Want uiteindelijk wees ik mezelf ook af toen ik mezelf nog 'niet oké' vond en kwets ik mezelf op mijn eigen behoefte aan erkenning. Ik heb de feedback gegeven en de 'coach' was daar heel blij mee. Het gaf haar nieuwe inzichten en dit bracht haar verder. Ik leer hieruit dat feedback geven, ook al gaat het over iets dat 'beter' kan, de ander juist helpt in plaats van kwetst. Als ik het niet zeg dan kan de ander niet gekwetst raken, maar dan kan de ander ook niet leren. Als ik dit zo opschrijf dan beden ik me dat dit betekent dat ik het me dus gewoon niet kan veroorloven om niets te zeggen, want ook al bescherm ik de ander dan tegen pijn, die ander leert niets en groeit niet! Dit inzicht gaat mij denk ik helpen om vaker feedback te geven, ook als ik iets lastig aan de ander vind of ik een verbeterpunt wil geven. Ik ga bovenstaande boven mijn bed hangen, zodat het besef dieper kan indalen.

Verplichte literatuur

De boeken die we van je vragen om te lezen staan op de website vermeld:

www.totalbalance.nl/verplichte-literatuur

Beoordeling

Je wordt op 3 manieren officieel beoordeeld:

1. Aanwezigheid tijdens alle trainingsdagen

Er geldt een aanwezigheidsplicht tijdens alle trainingsdagen. Kun je écht niet vanwege een bruiloft of begrafenis, overleg dan even met je trainer.

De trainer kijkt gedurende de trainingsdag naar je attitude, adaptatievermogen en je reflectieve vermogen

2. Voldoen aan het curriculum

Na elke trainingsdag zal de trainer voor zichzelf het curriculum voor jou nalopen.

Als je tot dat moment te weinig hebt laten zien dan kan de trainer contact met je opnemen om:

- Feedback te geven waar jij aan kunt werken en wat je nog moet laten zien aan vaardigheden in de trainingsdagen erna
- Je een bindend afwijzend studieadvies te geven – ofwel aan te geven dat de trainer ziet dat je de opleiding niet zal gaan halen, omdat je niet voldoende vaardigheden hebt kunnen ontwikkelen.

En daarnaast beoordeeld de trainer jouw huiswerkopdracht en vult aan de hand van wat jij daarin hebt laten zien het curriculum verder aan

3. Gesprekken met oefen cliënten – 3 uur

Je trainer leest en beoordeeld de reflectieverslagen die je schrijft over je oefen cliënten en vult aan de hand van je reflecties het curriculum verder aan.

Certificaat

Ben je geslaagd voor de certificaateisen? Je ontvangt binnen één maand na de laatste trainingsdag je certificaat via de post.

Vertrouwelijkheid

Tijdens de trainingsdagen kunnen persoonlijke dingen aan bod komen. Het is uiterst belangrijk dat we met elkaar een veilige omgeving creëren. Alles wat wordt gedeeld blijft daarom tussen de vier muren van de betreffende situatie. **Het delen van persoonlijke informatie van andere deelnemers met derden is zonder diens toestemming absoluut niet toegestaan.**

Mocht je het nodig achten derden in te lichten over een bepaalde situatie rondom een medestudent, ga dan eerst met de betreffende persoon zelf in gesprek en vraag om toestemming. Vraag eventueel je trainer om raad, maar doe dat zonder namen te noemen. De enige reden om deze zwijgplicht zonder toestemming van de betreffende persoon te doorbreken, is wanneer het 'op leven of dood' gaat. Omdat vertrouwelijkheid een ontzettend belangrijke basisregel is voor coaching, kan overtreding van deze (ethische) regel tot gevolg hebben dat je training (en deelname aan het TotalBalance Netwerk) wordt beëindigd.

Graag verwijzen we naar de Ethische Code die je op de website en in het Handboek vindt. De enige uitzondering tijdens de looptijd van de training is de mogelijkheid van de trainer heeft om de supervisor van TotalBalance te raadplegen voor overleg met de beoordeling tot geschiktheid.

Dankjewel voor je integriteit!

Annuleren van de training

Op de Master Trainingen zijn de algemene voorwaarden van toepassing, te vinden op de website van TotalBalance. Hierin staan ook duidelijk de annuleringsvoorwaarden beschreven. Lees deze dus goed door!

<https://www.totalbalance.nl/voorwaarden-privacyverklaring/>

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze studiegids? Stel ze gerust via office@totalbalance.nl. De opleidingsadviseur, Elzemarij 't Hart, neemt dan contact met je op.

Wij doen ons best om de training en het netwerk in goede banen te leiden en zo goed mogelijk in te springen op de constant veranderende omstandigheden. We hopen op je gebed en je genade als het onverhoopt een keer niet lukt, of als de maatregelen teveel flexibele creativiteit vragen waar we niet snel genoeg op kunnen anticiperen. En heb je ideeën hoe we het beter kunnen aanpakken? Daar staan we zeker voor open!

Ben je enthousiast en tevreden? Vertel het aan ons en iedereen om je heen!

Heb je je twijfels of feedback? Vertel het graag eerst aan ons!

Dankjewel!

Namens het TotalBalance Team ontzettend veel zegen en succes bij je training!