

Methodieken

De coaching kent een praktische insteek met een theoretische onderbouwing. Het accent ligt dan ook op het zelf doen, zelf ervaren en reflecteren.

De methoden en instrumenten die tijdens dit traject worden gebruikt, zijn grotendeels ontleend aan NLP, systeemgericht werken, ontwikkelingsgericht- en oplossingsgericht werken.

NLP -neuro linguïstisch programmeren- is een verzameling krachtige technieken waarmee we niet alleen de kwaliteit van onze communicatie kunnen verbeteren, maar ook ons gedragsrepertoire kunnen verruimen. Een belangrijke aanname in het model is dat er altijd een andere keuze is en er meer wegen zijn die naar Rome leiden. Door ongebaande paden te bewandelen krijgen we nieuwe inzichten.

In het systeemgericht werken worden vraagstukken niet los gezien van het systeem (het team, de afdeling, de organisatie, het gezin, etc.) waar we deel van uitmaken. Daarom richten we ons in het (team)traject niet alleen op het individu en wat hem/haar beweegt, maar besteden we ook aandacht aan de invloed van het systeem en de interactie tussen de leden. Interventies richten zich vooral op het verbeteren van de onderlinge interactiepatronen, gedragsverandering en de communicatie.

Het oplossingsgericht werken is een positieve veranderingsbenadering. Het begint net als bij andere methoden met probleemverkenning. Vervolgens verschuift de focus naar het te bereiken gewenste resultaat of wel het succes. Het mooie van de oplossingsgerichte werkwijze is dat slechts een kleine stap in de goede richting voldoende is om een proces van grote verandering in gang te zetten. Iedere mens is daartoe in staat. Standaardoplossingen voor allerlei vraagstukken bestaan niet, want ieder van ons is tenslotte uniek.

De OCP methodiek geeft de mogelijkheid om jezelf te bevrijden van de belemmerende facetten van het patroon van perfectionisme. Een methodiek die 'het patroon' aanpakt vanuit het onbewuste, waardoor een nieuwe aansturing van het denken, doen en voelen ontstaat. Een nieuwe manier die 'moeten' vervangt door 'mogen', 'willen' of 'kiezen voor'.

Uitgangspunt bij alle trajecten zijn het inbrengen van eigen casusmateriaal en/of tussentijdse opdrachten van/voor de deelnemer(s).