



Starten als Life Coach

Ontdek jouw talent als life coach



Anja Pairoux

Over de auteur

Anja Pairoux

Oprichtster Apluscoaching & Aplusacademy



Anja Pairoux is erkend bemiddelaar, life coach, MBTI-coach, trainer en auteur. Ze volgde verschillende opleidingen in België, Nederland en de USA. Anja profileerde zich als de eerste plusoudercoach in België en publiceerde in 2014 haar eerste boek 'Je wist waar je aan begon!?'.

In 2021 werd haar tweede boek 'Waarom overkomt mij dit weer!?' uitgegeven. Een boek voor mensen die merken dat ze telkens opnieuw – in hun relaties, op het werk, in het ouderschap, in hun leiderschap – op dezelfde muren botsen.

Anja raakte gefrustreerd over de vele coaches die als kippen in een legbatterij uit oppervlakkige opleidingen geproduceerd worden. Die frustratie leidde ertoe dat Anja intussen zelf haar eigen opleidingsinstituut oprichtte, Aplusacademy. Persoonlijke aanpak en diepgang in kleine groepen zijn daarin de centrale gedachte.

Ze heeft er haar passie in gevonden om haar kennis en ervaring door te geven aan andere coaches. Anja vindt het belangrijk dat coaches vanuit diepgang werken om op lange termijn duurzame resultaten te bereiken. In de opleidingen ligt de focus dan ook op ervaringsgericht leren en aandacht voor elke deelnemer.



www.apluscoaching.be



anja@apluscoaching.be



Inhoudstafel

Inleiding	4
1 Onze visie op coaching	5
2 Wat is coaching	8
3 De basishouding van een goede coach	14
4 Coaching modellen	19
5 Spiritualiteit en coaching	22
6 Coachen, is dat wel iets voor mij?	25
7 Basiswaarden apluscoaching	28
8 Reviews	30

Is coaching iets voor jou?

Dankjewel om dit e-Book te downloaden. Iets in jou heeft je hier naartoe gezogen, iets in jou trekt jou naar het idee om een coach te worden, of als je al een coach bent, om hier nog beter in te worden. Maar een ander stemmetje doet jou twijfelen. Is dat wel echt iets voor jou, hoe moet je eraan beginnen, hoe kan je nog een betere coach worden, waar moet je te-recht, kan je daar wel je brood mee verdienen, en ga je wel een goede coach zijn en je kunnen onderscheiden tussen al die coaches die als paddenstoelen uit de grond rijzen?

Toen ikzelf het idee kreeg dat ik misschien wel coach wilde worden, zat ik zelf ook met die tweestrijd. Wat houdt dat eigenlijk in en past dat wel bij mij? Ik zocht informatie, maar vond die niet, of ik moest me dan maar direct inschrijven in een opleiding. Het was een sprong die ik dan toch maar waagde en waar ik geen moment spijt van heb.

In dit e-Book laten we je al eens binnenkijken in de coachingwereld. Wat wordt er van jou verwacht als je in een opleiding stapt, hoe weet je of je op de juiste plek bent, wat is coachen alvast niet en wat is het dan wel? We bieden je een antwoord op die eerste vragen en nemen je mee in enkele verhalen om je te laten proeven van het leven als coach.

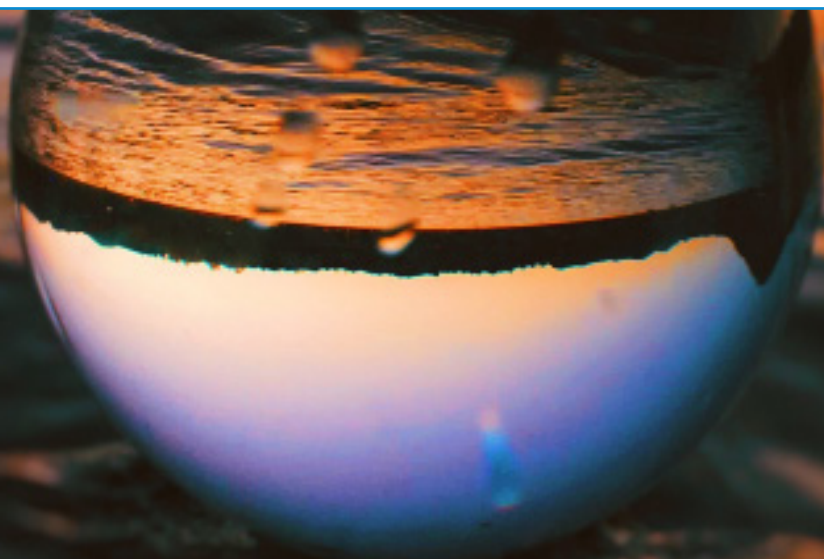
Wat je in dit e-Book ontdekt is:

- Onze visie op coaching
- Wat coachen niet is
- Wat coachen dan wel is
- De basishouding van een goede coach – wat een goede coach doet
- Het werkterrein van een coach en afbakening daarvan
- De verschillende coachingmodellen en het model dat wij gebruiken
- Spiritualiteit en coaching
- Onze basiswaarden

1

Start-to-Coach

Onze visie op coaching



Onze visie op coaching

Coaching is een modewoord geworden. Coaches rijzen als paddestoelen uit de grond en zowat iedereen voegt de titel “coach” zonder enige aarzeling toe aan zijn functieomschrijvingen. Zo zie je in bedrijven stilaan ook de functie van coach meer en meer verschijnen zonder dat daar specifieke opleidingen voor gevolgd werden. De honger naar coaching heeft jammergenoeg tot een soort van wildgroei geleid van zogezegd ‘getrainde’ coaches die de verwachtingen van de cliënten niet kunnen invullen. Velen begrijpen niet zo goed wat coaching écht inhoudt. Coaching vraagt om de hoogste kernkwaliteiten van een persoon: authenticiteit, congruentie, open mind en empathie. Dit wijst op een totaal verschillende benadering dan hetgeen in vele opleidingen voorgesteld wordt.

De andere kant van het verhaal is wel dat coaching stilaan ook erkend wordt als basisinterventie voor de prestatieverbetering

van het individu, het team of de organisatie. Coaching is een kunst, het is geen wetenschap. Je wordt geen goede coach uit één enkele workshop, één training of een zware theoretische cursus. Het vergt herhaalde oefening om bedreven te worden in elke vaardigheid. Als je deelneemt aan een basis coaching opleiding ben je nog niet bedreven in de kunsten van het coachen. Onvermijdelijk brengt dat met zich mee dat je het gevoel van onkunde zal moeten overbruggen. Het maakt nu éénmaal deel uit van je eigen groeiproces als coach. Alleen heel veel oefenen en in de praktijk stappen, zal leiden tot het meesterschap over deze nieuwe vaardigheid. Ik zie coaching niet als iets wat je doet als werk. Ik zie het als een levenshouding, iets wat je in je dagdagelijkse omgang met anderen toepast om het beste uit jezelf en je omgeving te halen.

Enkel door toepassing en oefening zal het

Onze visie op coaching

leerproces veranderen van theoretische kennis naar een gewoonte. Vanaf hier blijf je zelf constant bijleren. Zodoende zal je de mogelijkheden ontwikkelen om de resultaten van diegene die je coacht te kunnen veranderen. Wanneer je namelijk jezelf beter begrijpt, zal je ook de ander beter kunnen begrijpen.

De prestatiekloof in het leven bestaat uit het ontbrekende bruggetje tussen dat wat we weten en dat wat we doen. Wan-

neer je de coachingvaardigheden die je bij ons leert, koppelt aan oefenen, zet je jezelf op de goede weg. Sterke coaching slaat een brug tussen dat wat je coachee denkt en dat wat hij/zij doet. Bij appluscoaching werken we vanuit een gedachtengoed waarbij we die kloof visueel tot uiting brengen. Het resultaat is dat zowel onze deelnemers als onze coachingklanten een diepgaand effect ondervinden doordat wat gezegd wordt ook heel concreet gemaakt wordt.



2

Start-to-Coach

Wat is coaching?

Wat is coaching niet!

Hoewel vele mensen met het idee leven dat ze al jaren anderen aan het coachen zijn (hun partner, vrienden, collega's, ...), slaan ze de bal mis. Hun vrienden, collega's en familie komen misschien wel regelmatig bij hen aankloppen om raad of om te praten, maar dit is niet coachen. Ik zet even op een rijtje wat coachen alvast écht niet is.

Je bent niet aan het coachen als:

- je gesprekspartner enkel wat komt ventileren en klagen, een luisterend oor nodig heeft
- je gesprekspartner iemand zoekt die even bevestigt dat hij/zij gelijk heeft
- je de drang voelt om je gesprekspartner te zeggen wat hij/zij anders moet doen
- je jouw visie, raad, advies opdringt : het is niet omdat iemand bij jou komt aankloppen voor een babbel dat ze daarom je raad hebben gevraagd
- je de drang voelt om de andere(n) te veranderen omdat jij 'het licht' hebt gezien
- je gesprekspartner therapie zoekt
- je de situatie of persoon aan het analyseren bent
- je snel pijn wil wegnemen bij de andere(n)
- je positieve affirmaties en mantra's vanbuiten leert

Wat is coaching wel!

In een ervaringsgerichte oefening binnen onze Start-to-Coach opleiding ondervind je aan den lijve wat coaching wel is en wat het verschil is met wanneer je niet aan het coachen bent. Het is moeilijk om een ervaringsgerichte oefening even kort theoretisch toe te lichten. Wil je het echt weten, dan is deelname aan onze opleiding het enige antwoord.

In elk geval gaat het er bij coaching om dat je de blik van de coachee verruimt waardoor hij of zij mogelijkheden gaat zien ipv enkel moeilijkheden. Coaching gaat erom dat iemand van 'hier' naar 'daar' wil en daarbij niet ziet 'hoe' van hier naar daar te komen. Als coach ga je je coachee helpen te definiëren wat 'hier' inhoudt en hoe die 'daar' er concreet uit ziet. Om dan vervolgens stapsgewijs met je coachee helder te krijgen welke stappen de coachee nodig heeft om van hier naar daar te komen. In onze coachingopleiding leren we je heel gestructureerd te werken. Door onze structuur nauwgezet te volgen, breng je structuur in de gedachten van de coachee en help je deze naar eigen oplossingen en groei. We leren je ook meer over hoe het menselijke brein werkt en hoe je via het activeren van mentale spieren perceptieverruiming brengt bij jezelf en je coachee.

Coaching houdt in dat je:

- De prestatiekloof (van hier naar daar) helpt te overbruggen
- Je coachee spiegelt wat hij of zij vertelt en hoe dit naar de buitenwereld overkomt
- Teruggeeft aan je coachee wat je ziet en hoort
- Durft te confronteren
- Je coachee uitdaagt om verder te denken, te groeien, uit de comfortzone te komen, of net wat minder te doen wat hij of zij doet
- Zelf groeit en een bewust mens bent waardoor je anderen inspireert en voorleeft hoe dat allemaal moet – we werken vanuit de gedachte : “kinderen doen niet wat ouders hun zégen, kinderen doen wat hun ouders doen.” Ditzelfde principe geldt voor coaches die als een leermeester voor te leven hebben wat ze prediken.

Wat is coaching?

AFBAKENING VAN JE TERREIN ALS COACH

In onze maatschappij wordt er al wel eens smalend gesproken of gekeken naar coaches. Het zet daarbij ook extra druk op de coaches die hierdoor het gevoel hebben dat ze zich extra moeten bewijzen. Ze denken dan dat ze zich extra moeten laten gelden aan de hand van een goed certificaat of op social media. Niets is minder waar weet ik intussen uit ervaring. In mijn eerste jaren dacht ik ook dat mijn certificaten nodig waren om me te bewijzen. En in al die jaren heeft bijna niemand me ernaar gevraagd. Ik herinner me slechts 1 keer dat een man me mailde. Hij zei me dat mijn website heel interessant was en hem aansprak, maar dat hij 1 ding miste: mijn CV en certificaten. Ik antwoordde hem dat als hij wilde weten wat ik kon betekenen voor hem, hij op intake gesprek moest komen. Dat deed hij niet en dat was maar goed ook, want hij zou niet de juiste klant zijn die bij mij paste.

Ik wil je om te beginnen al heel sterk aanraden om de film “King’s Speech” te zien

en de link te maken naar het werk als coach. Als je de link niet direct ziet of niet weet wat dit voor jou betekent, vraag me er dan gerust naar wanneer je deelneemt aan onze Start-to-Coach opleiding.

Hoe kan jij dan wel je meerwaarde en kwaliteiten als coach bewijzen? Eerst en vooral: je hebt niks te bewijzen. Dat is nu net wat we aan onze klanten leren. Mensen moeten totaal zichzelf kunnen zijn zonder dat ze aan anderen moeten bewijzen wie ze zijn en wat ze waard zijn. En dat is je taak als coach ook. Het allerbelangrijkste is dat je eerst en vooral in jezelf gelooft. In jezelf en je eigen waarde geloven, doe je door met de juiste attitude in het leven te staan, door zelf al een positieve en reflecterende levenshouding aan te nemen. Je leeft het voorbeeld voor je klanten. Als jij in stress leeft vanuit het idee dat je jezelf moet bewijzen, ben je niet het juiste voorbeeld aan het geven aan je klanten. Je zegt dan

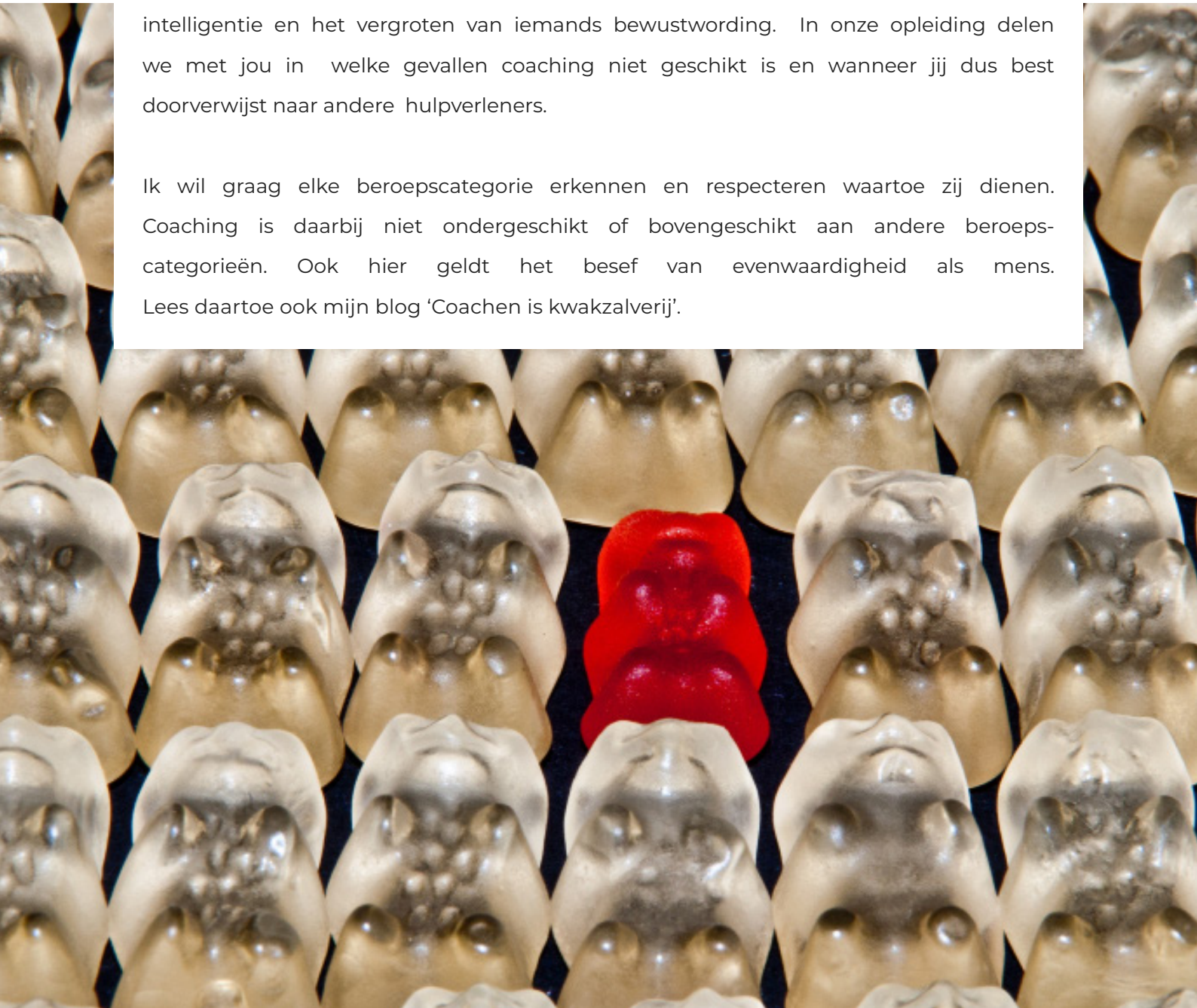
Wat is coaching?

tegen je klant dat die in zichzelf moet geloven terwijl je het zelf niet toepast op je eigen leven. Daar zit dus je eerste groeitaak als je dit nog niet te pakken hebt. Daarnaast kan je ook je meerwaarde en kwaliteiten als coach neerzetten door je focus te houden op jouw werk als coach. Dat wil zeggen dat je vooral bezig bent met je eigen groei en die van je klanten.

Alles wat niet bij jouw takenpakket hoort, ga je begrenzen. Je doet er met andere woorden goed aan om je werkterrein als coach heel goed af te bakenen en dit te bewaken. Ik help je graag om dit scherp te stellen.

Coaching gaat voornamelijk over verandering en de toekomst. Het gaat over emotionele intelligentie en het vergroten van iemands bewustwording. In onze opleiding delen we met jou in welke gevallen coaching niet geschikt is en wanneer jij dus best doorverwijst naar andere hulpverleners.

Ik wil graag elke beroepscategorie erkennen en respecteren waartoe zij dienen. Coaching is daarbij niet ondergeschikt of bovengeschiedt aan andere beroepscategorieën. Ook hier geldt het besef van evenwaardigheid als mens. Lees daartoe ook mijn blog 'Coachen is kwakzalverij'.



Wat is coaching?

Om het kort samen te vatten, zou ik het als volgt opdelen:

- Fysieke, lichamelijke klachten en ziekte: dit is het terrein van de dokters, elk met hun specialisatie. Je gaat dus naar de betrokken expert volgens de ziekte die zich voordoet.
- Het is bij fysieke klachten telkens ook interessant om de psychologische oorzaak te gaan opzoeken. In het gedachtengoed binnen onze opleiding leer je dat ons lichaam slechts uitvoerend materiaal is en bijgevolg uiting is van alles wat uit ons denken voortkomt. In die zin is het ook logisch en zinnig dat elke lichamelijke klacht zijn oorsprong heeft in de psyche.
- De volgende stap bestaat erin dat je naast de medische verzorging van je ziekte en onderzoeken van de psychische oorzaak ook nagaat of je wel op het juiste pad bezig bent om je leven bezielde invulling te geven.

We hebben dokters nodig voor verzorging en behandeling van medische klachten. Therapeuten zijn er voor mensen die compleet het noorden kwijt zijn, de grond onder hun voeten hebben voelen wegzakken en die terug op hun positieven moeten komen. Dit zijn de mensen die vooral nood hebben aan verwerking en ventileren. Zodra mensen uitgeventileerd zijn en aangeven dat het tijd is om eens eindelijk terug vooruit te komen, zijn ze klaar voor coaching. Een goede coach gaat aan de slag om kort en krachtig te ontdekken wat de oorzaak is van het vastlopen van de coachee, om vervolgens de weg te zoeken naar een bezielde invulling van diens leven.

In dat laatste stuk hebben we het over een spirituele invulling van iemands leven. Of om het in onze woorden te zeggen: leven volgens de universele wetten en leven volgens je zielsverlangen. Ik hou van een nuchtere aanpak in dat spirituele stuk en het is aan elke coach om hierin de eigen authenticiteit ook te mogen laten spreken.

Op deze manier gaan wetenschap en spirit hand in hand. De ene beroepscategorie hoeft daarbij niet onder te doen voor de andere. Ieder draagt bij aan een groter geheel. Wees alert op je eigen werkteerrein, respecteer je eigen grenzen en jezelf hierin. Het is geen teken van zwakte om aan een dokter mee te geven dat jij geen dokter bent en je die grens wil respecteren. Het is eerder een krachtig signaal en inspiratie tot samenwerking met andere beroepscategorieën als je dit wel doet.

Zodra je dit ziet en respecteert, zodra je je eigen terrein respecteert en duidelijk afbakent, zal je je kwaliteit, respect en zelfrespect als vanzelf in de wereld zetten, zonder dat je je moet bewijzen.

3

Start-to-Coach

De basishouding van een goede coach



DE BASISHOUDING VAN EEN GOEDE COACH

Een goede coach doet veel aan **zelfreflectie** en neemt regelmatig de tijd om stil te staan bij zichzelf. Je bent niet vanzelfsprekend een goede coach van zodra je een certificaat of enige tijd ervaring op je palmares staan hebt. Je wordt een steeds betere coach zolang je de moeite wil nemen om zelf te blijven leren en groeien. Dat doe je door je leven heel bewust te leven, door jezelf te durven confronteren met alles waarin je dagdagelijks geraakt wordt en door te investeren in jezelf (zowel tijd, geld als energie). Als mens zijn we nooit “af” of het perfecte voorbeeld. We krijgen bijna dagelijks te maken met situaties die ons uitdagen. Een goede coach heeft tenminste die **nederigheid** en **beseft van evenwaardigheid** aan elk ander mens. Coaches zijn dan wel bezig met bewustwording en persoonlijke groei, maar een echt bewust iemand voelt zich daarmee niet “beter” dan mensen die minder bewust zijn of onbewust in het leven staan. Het komt er dus op neer dat een goede coach

zich ervan bewust is dat we als mens makkelijk oordelen en standpunten klaar hebben, en dat je als coach een **rolmodel** bent om zelf zo goed mogelijk eigen oordelen te parkeren.

Een goede coach is ook iemand die **aanwezig** is bij zijn coachee. Je coachee komt bij jou met vraagstukken en misschien ook chaos in alle vragen waar hij of zij mee zit. Als coach heb je de taak om de essentie naar boven te brengen. De valkuil bestaat erin dat je als coach meegezogen wordt in de pijn en eventuele trauma's die je coachee op tafel brengt. Het gevaar is dan dat je je gaat focussen op alle pijn die je coachee heeft moeten doorstaan. Wat je zal leren, is dat de verhalen die de coachee brengt niet belangrijk zijn. Een alerte en aanwezige coach die heel betrokken is op de coachee zal de essentie uit die verhalen weten te distilleren. Een goede coach focust niet op de verhalen en de trauma's, maar focust op de impact die hij kan hebben op het leven van die coachee.

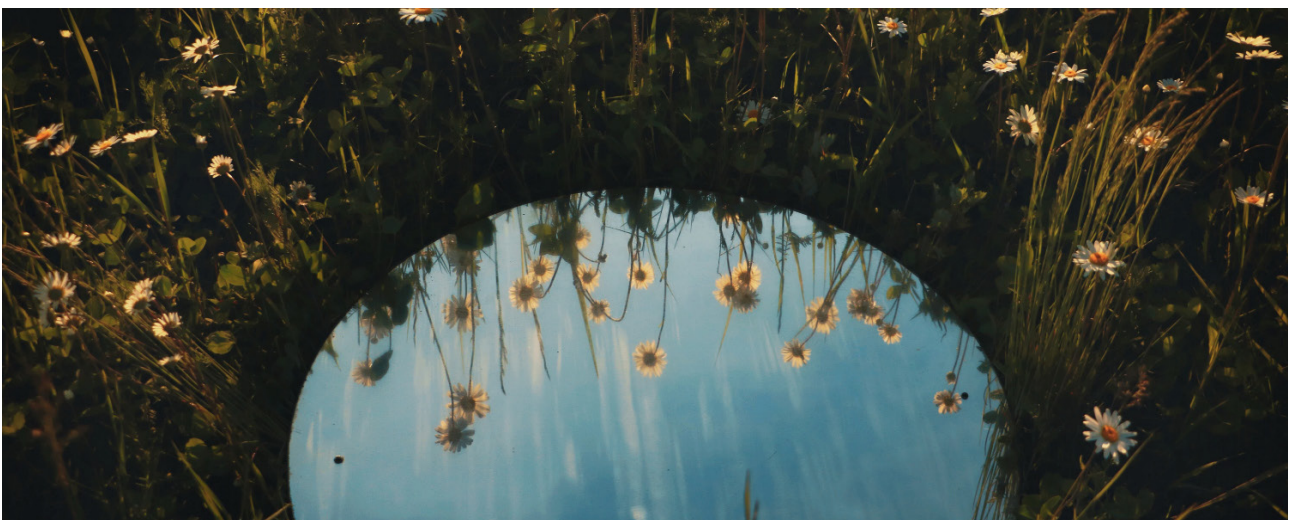
Wat een goede coach doet

Een andere valkuil bestaat erin dat je aan – zo noem ik het – pleistercoaching gaat doen. Vele oplossingsgerichte coaches gaan net iets te snel weg uit de pijn of het trauma en ontnemen zichzelf en de coachee daarmee heel waardevolle inzichten. Deze coaches willen hun coachee liefst zo snel mogelijk terug positief laten voelen, of laten zich meezuigen in het ongeduld bij de coachee om snel oplossingen voor het probleem te vinden. Ze gaan dan met oppervlakkige tips en oefeningen of positieve affirmaties aan de slag. Dit zal zeker ook een positief effect hebben, maar het is een korte termijn oplossing met slechts een tijdelijk effect. **Durven vertragen** is dan ook een volgende belangrijke eigenschap van een goede coach. In mijn visie werken goede coaches vanuit een

lange termijn visie en diepgang. Zij durven pijn en angsten recht in de ogen kijken. Dit kan een goede coach alleen maar echt goed doen als je zelf ook je eigen pijn en angsten recht in de ogen hebt gekeken. Die ervaring zit alvast in onze Start-to-Coach opleiding. De opleiding gaat niet alleen over leren coachen, maar ook en vooral gaat het over jou als mens en als coach!

Naast deze basishouding zijn er nog enkele belangrijke vaardigheden die je als coach bij- zonder goed onder de knie moet hebben. Dit zijn:

- Luisteren
- Vragen stellen
- De behoefte loslaten om advies te geven



Wat een goede coach doet

Luisteren

“THE SINGLE BIGGEST PROBLEM IN COMMUNICATION IS THE ILLUSION THAT IT HAS TAKEN PLACE”

GEORGE BERNARD SHAW

Leg jezelf in de komende periode eens op om enkel maar te luisteren naar jouw geliefden in je omgeving. Je zal merken dat dit een heel moeilijke opdracht is. Mensen luisteren namelijk vooral om te antwoorden, niet om te luisteren.

Als coach is het van enorm groot belang om te luisteren en tussen de lijnen te horen wat gezegd wordt. Wanneer je als coach écht geluisterd hebt, kan je vrijwel onmiddellijk de vinger op de wonde leggen en voelt je coachee zich écht gehoord. Het is daar dat mirakels gebeuren. Want wanneer iemand zich gehoord voelt, zal hij/zij zich volledig openstellen.

Vragen stellen

In coaching stellen we enkel open vragen. Dit zijn vragen die niet enkel met “ja” of “neen” kunnen beantwoord worden. Vragen waar enkel ja of neen op geantwoord kan worden, zijn gesloten vragen en werken beperkend.

Open vragen zijn vragen die jouw coachee aanzetten tot nadenken, verder denken dan het vanzelfsprekende. Het zijn heel waardevolle vragen die jouw coachee verder brengen dan wanneer hij het zelf zou moeten doen. Enkel door het in praktijk te doen en veel te oefenen, zal jij een top-coach met top-vragen worden. Dit is niet iets wat je enkel uit theorie aanleert.

Een manier om makkelijk de juiste vragen te stellen, is een heel nieuwsgierige blik op te zetten. Vanuit jouw onderzoekende en oordeelloze houding komen die vragen in jou naar boven die jouw coachee net nodig heeft.

Wat een goede coach doet

De behoefte loslaten om advies te geven

Eenzijds ben je het best geplaatst om mensen te begeleiden als je zelf ervaringsdeskundige bent. Je kan daarmee het levende voorbeeld en een grote hoop zijn voor je coachee. Anderzijds zit hier ook een grote valkuil in.

Als coach zal je dikwijls de oplossingen en antwoorden al zien nog voor je coachee het ziet. Je zal dan de neiging hebben om advies te geven, zeker wanneer je coachee je erom vraagt. In vele gevallen zal je coachee ook om raad vragen vanuit een gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid. Trap niet in de val. Je kan ter inspiratie een verhaal vertellen over een soortgelijke situatie, maar daar blijft het dan ook bij. Blijf je coachee aanmoedigen om zelf aan eigen mogelijkheden en oplossingen te denken. Het model dat we in deze opleiding aanleren, zal jou hierin ondersteunen.

**“THE WISE MAN DOESN'T GIVE THE RIGHT ANSWERS,
HE POSES THE RIGHTS QUESTIONS”**

LEVI STRAUSS



4

Start-to-Coach

Coaching modellen

Coachingmodellen

Coaching is niet zomaar een babbelmoment. Het heeft een heel specifiek doel en bepaalde strategie. Het is bedoeld om elk onderwerp, elke uitdaging, elk probleem of elke doelstelling tot het bewustzijn van de cliënt te brengen. Omstandigheden en gebeurtenissen worden onderzocht, barrières en actiestappen worden vastgelegd, afspraken worden gemaakt om de nodige stappen vooruit te zetten. Dit zou onmogelijk zijn zonder een model dat zijn effectiviteit heeft bewezen en dat bruikbaar is in elk type coaching.

Elk opleidingsinstituut zal jou een eigen coachingmodel aanreiken. We zetten er hierbij een aantal op een rijtje waarvan we het bestaan kennen. Elk van die modellen zal zijn effect en nut wel hebben. Wat we niet kunnen en willen doen, is uitspraak doen over welk model dan wel beter of slechter is. Wat we wel kunnen doen, is onze ervaring meegeven over het model waar wij zelf mee werken en dat aan onszelf ook zijn effect heeft bewezen.

Coachingmodellen die er zoal zijn:

- Kernkwadranten (Daniël Ofman)
- MBTI (Meyers-Briggs Type Indicator)
- NLP
- GROW
- TGOROW (Christian Simpson – John Maxwell Institute)
- ROOT
- BLOOM
- BLOSSOM

Coachingmodellen

Bij pluscoaching werken we voornamelijk met de volgende modellen:

- TGOROW
- Kernkwadranten
- MBTI

In de Start-to-Coach opleiding leer je werken met het TGOROW model. Dit heeft zijn effectiviteit in de afgelopen decennia bewezen. Met dit model krijg je een structuur mee die jou als coach helpt om resultaten te behalen met je coachee. Dankzij de structuur van het model en de daarbij horende vragen krijg je zowel voor jezelf als coach als voor je coachee een helder zicht op dat waar de coachee op vastloopt, waar hij of zij naartoe wil en wat er nodig is om daar te komen.



5

Start-to-Coach

Spiritualiteit & coaching



Spiritualiteit & coaching

Vele mensen lopen weg van het woord 'spiritualiteit' gewoon omdat een bepaalde geitenwollensokkengroepering een beeld over spiritualiteit in de wereld heeft gestuurd. Laat me je geruststellen, wij zijn geen sekte vermomd als coole coaches en we hebben geen toverstok waarmee we al jouw problemen wegtoveren. Als je daar wel op had gehoopt, heb je pech. Ik zie spiritualiteit als iets heel nuchter en logisch waarbij je zelf je leven in handen te pakken hebt, met de voeten in de aarde. We gaan niet aan kaartje-leg doen in de hoop dat alle oplossingen uit de hemel op je neerdalen terwijl jij er hier op aarde een soepje van blijft maken. Wat is spiritualiteit dan wel?

Om daar een idee van te krijgen, nodig ik je uit om gewoon al maar eens naar buiten te kijken, naar de natuur. Je vindt hopelijk wel ergens een boom, een plant, een bloemetje of gras? Laten we als voorbeeld die boom nemen. Een boom volgt netjes de wetten van de natuur:

- in de zomer staat hij in volle bloei met misschien zelfs vruchten eraan,
- in de herfst laat hij alles los en vallen de blaren,
- in de winter zien we alleen een stille, kale boom en gebeurt alle voorbereidingswerk vanbinnen in de wortels, stam en takken
- om zich voor de lente klaar te maken en nieuwe knoppen aan de takken te laten komen waar de nieuwe blaadjes uit groeien.

Op het moment dat de boom zijn bladeren loslaat, denkt hij er niet bij na of dat wel een goed idee is. En nog minder is hij ermee bezig wat er met de bladeren gaat gebeuren als ze op de grond terecht komen. Alles wat er bij die boom gebeurt, is puur de energie van de natuur. De natuur volgt de wetten die voor het ganse universum gelden. Wij als mens zijn ook deel van dat universum van diezelfde natuur. En voor ons is het dus ook de bedoeling dat wij die universele wetten volgen. Alleen hebben wij er een bewustzijn en vrije wil bij gekregen en probeert ons ego heel de tijd de universele wetten aan te passen naar hoe het ons goed uitkomt. Zo werkt het echter niet.



Spiritualiteit en coaching

Wij zijn spirit, wij zijn energie. Ons lichaam is een verpakking waarin een ziel zit. Wanneer we sterven, blijft er alleen maar stoffelijk overschot, ons lichaam, achter. Ik denk dat we het er wel over eens kunnen zijn dat we bij een stervende de ziel echt uit de ogen zien verdwijnen.

Als we spreken over mensen die bezield leven en werken, dan zie je ook daar het woord ziel terugkomen: zij leven volgens hun ziel en de universele wetten. Zoals dat blad dat net op dat moment door de boom wordt losgelaten en zich in flow naar beneden laat dwarrelen. Dat blad probeert de boel niet te forceren om toch wat meer naar links of wat dichterbij de boom terecht te komen. Het spirituele gaat erom dat we hier op Aarde als mens de universele wetten, onze zielsenergie, om te zetten hebben in materie. Onder het woord materie zou je ook weer alleen maar geld en materiële luxe kunnen verstaan. In het spirituele is geld wel een onderdeel van de materiële ervaring, maar het gaat vooral over de aardse ervaringen waarin je je lessen en ervaringen hebt op te doen. Dat zijn dan bijvoorbeeld relationele en zakelijke conflicten of voor jezelf leren opkomen. Wat mij betreft houdt spiritualiteit in dat je de ontdekkingstocht aangaat om uit je gevangenis van patronen te groeien richting een bezield leven. Of anders gezegd de bevrijding van je ziel uit het jasje van patronen en verwachtingen die jou werden meegegeven.

Ook hiervoor hebben we in onze opleiding aandacht. Onze opleiding gaat niet over een techniek. Het gaat ook en vooral over deze basis, namelijk hoe we onszelf en onze coachees kunnen helpen om een bezield leven te leiden.

A photograph of three identical wooden doors with silver handles, set in a dark grey wall. The doors are slightly ajar, and the floor is a light-colored wood. A white rectangular box is overlaid on the bottom half of the image.

6

Start-to-Coach

**Coaching, is dat
iets voor mij?**

Coaching, is dat iets voor mij?

Het is een heel herkenbare vraag bij mensen die overwegen om coach te worden. Bij mijzelf was dat destijds ook het geval. Ik was zelf bij een coach in Nederland terechtgekomen toen ik me volledig vast voelde zitten met mijn gevoelens. Toen ik me terug beter begon te voelen, las ik op een mooie dag een interview van een dame die na een hobbelig parcours uiteindelijk zelf coach was geworden. Ze vertelde over haar levensloop en de rollercoaster aan gevoelens die ze had doorgemaakt. En daar voelde ik de vonk overslaan. Ik voelde zoveel herkenning in dit verhaal dat het leek alsof dit interview wel over mijzelf ging. In een vlaag van enthousiasme zocht ik op Google naar info over coachingopleidingen. Ik vond dan wel enkele instituten, maar zat nog wel met een aantal andere vragen. Die stuurde ik per mail naar elk van de instituten en dat was het dan. Ik kreeg van geen enkel instituut enige reactie. Het leek wel of ze mij wilden zeggen: "Schrijf je in, geef ons je geld, en dan zullen we tijd in jou steken." Zo voelde het tenminste aan. Als dat was hoe deze wereld in mekaar zat, paste dit alvast niet bij mij, zo dacht ik erover. Het idee om coach te worden ging weer liggen en vervaagde, ten-

minste voor eventjes toch. Enkele maanden later popte het idee terug op en kwam ik dan toch in gesprek met iemand waar ik direct een goed gevoel bij had. Op dat moment heb ik – gelukkig – direct mijn intuïtie gevolgd en mijn eerste stappen gezet. Ik startte alvast met een eerste basisopleiding en voegde hier opleidingen aan toe om mijn expertise uit te bouwen. Daarbij liet ik me niet tegenhouden door afstand, tijd, geldzorgen en zelfs mijn pasgeboren baby en onze nieuwbouw. Of coachen iets voor mij was, kon natuurlijk niemand voor mij beantwoorden. Alleen ikzelf wist het antwoord. En ik wist het antwoord eigenlijk al op het moment dat ik dat interview las en herkenning voelde. Het moment dat ik zoveel herkenning voelde dat ik bij Google het woord "coachingopleiding" intikte, was het mijn intuïtie die mij kwam vertellen dat dit het juiste was voor mij. Dat onmiddellijk mijn ratio en angsten met allerlei redenen en excuses zouden komen om me weg te houden van dit nieuwe pad, besepte ik op dat moment nog niet. Dat zou ik later pas leren. Wat ben ik nog altijd blij en dankbaar dat ik toen toch heb doorgezet ondanks alle redenen die ik ook had om het niet te doen. Nu ik zelf al enkele

Coaching, is dat wel iets voor mij?

jaren opleiding geef, herken ik regelmatig mijzelf in mensen die nu voor de vragen staan waar ik zelf meer dan 10 jaar geleden mee zat. Ik geef er alvast eentje mee om een idee te geven.

Zo vroeg Elien me (haar naam is fictief, maar haar vraag is echt):

Het idee om mensen te helpen spreekt me zo hard aan en ik word telkens weer naar je oplei-ding toe gezogen, maar ik weet niet of dit wel iets voor mij is. Ik merk dat mensen snel hun verhaal aan mij vertellen ook al kennen ze mij amper. Vrienden en collega's komen ook regelmatig bij mij aankloppen als ze het moeilijk hebben. Maar ik ben nogal direct en zeg nogal snel wat ik ervan denk, dus ik weet niet of ik dat wel zou kunnen om alleen maar vragen te mogen stellen en verder te moeten zwijgen.

Toen ik deze vraag van Elien las, kwam er spontaan een glimlach op mijn gezicht. Het leek wel of het een vraag van mijzelf kon zijn. Het feit dat ikzelf intussen meer dan 10 jaar professioneel coach ben en heel gelukkig ben met die wending die ik aan mijn leven heb gegeven, is gelijk ook het antwoord op de vraag van Elien.

In onze Start-to-Coach opleiding zal je leren dat je als coach niet alleen en alleen maar vragen mag stellen. In coaching koppel je ook terug en spiegel je je coachee. Klanten komen naar jou als coach om geconfronteerd te worden met dat wat ze zelf niet zien. Als ze dat niet zouden willen, kunnen ze evengoed een kop koffie met een vriend of vriendin gaan drinken. In de veelheid van coaches is het heel belangrijk dat je als coach je authenticiteit behoudt. Klanten zullen je daarvoor appreciëren. Ikzelf heb een directe en nuchtere aanpak. Mijn klanten komen naar me toe omdat ze van mij weten dat ik heel direct ben op een betrokken manier. Ze weten dat ze van mij te horen krijgen wat ze moeten horen en dat dit soms ook niet is wat ze willen horen. Het geeft mij enorm veel voldoening om te zien dat mijn coachees vooruitgang boeken net doordat ik heel eerlijk en direct ben met hen.

Voel je je dus aangetrokken tot het idee om mensen te helpen via coaching? Volg je intuïtie en ga ervoor. Laat je niet tegenhouden door stemmetjes die jou komen wijsmaken dat je niet goed kan luisteren, dat je een slecht geheugen hebt, dat je te direct bent, dat je te soft bent of wat dan ook aan flauwekul dat die stemmetjes je komen vertellen om je weg te houden van een idee dat jou aantrekt.

7

Start-to-Coach

Basiswaarden Apluscoaching



Basiswaarden Apluscoaching

Authenticiteit



Wil je ten volle groeien in je eigen leerproces? Dan heb je er alle baat bij dat je jezelf niet achter een masker hoeft te verstoppen om aan een bepaald plaatje te voldoen. Wij zien je liefst volledig openbloeien en alle maskers afgooien. Wij bieden jou een theoretisch kader en moedigen je aan er op je eigen manier mee aan de slag te gaan, zodat jij vanuit je eigen authenticiteit als coach aan de slag kan.

Breeddenkend



Als coach moet je out-of-the-box durven. Wij denken en handelen buiten het maatschappelijk gewenste plaatje. Dit met de bedoeling om als individu totale vrijheid in denken en voelen te ervaren, met behoud van respect voor de omgeving. Pas dan ervaren mensen namelijk geluk. En dat is natuurlijk wat jij als coach in eerste instantie zelf ook moet uitstralen als je geloofwaardig wil overkomen bij je klanten.

Congruentie



Het gebeurt zoveel ... veel zeggen, maar het niet doen. Wij houden van mensen die doen wat ze zeggen. En we streven natuurlijk zelf ook een walk-the-talk houding na. Als coach kan je het niet maken om mensen uit te dagen uit hun comfortzone te komen terwijl je er zelf lekker in blijft zitten. Je staat zelf ook open voor groei en de daarbij horende confrontaties met het leven.

Concreet



Wat heb je aan wat theorie als je er in praktijk niets mee kunt? Wij werken vooral vanuit heel concrete en dagdagelijkse cases. Vanuit voorbeelden en voeling met de concrete praktijk groeit je zelfvertrouwen. Pas wanneer je de theorie in eenvoudige taal en met concrete voorbeelden kan uitleggen, zal jouw cliënteel voelen dat je wéét waarover je spreekt. Jouw toekomstige coachee wil jou namelijk ten volle kunnen vertrouwen. En dat vertrouwen win je niet met enkel wat theorie.



8

Start-to-Coach

Wat zeggen deelnemers van de opleiding?

Start-to-Coach

Een heel leerrijke en nuttige coaching opleiding, gegeven door toppers van experts, voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei (of je nu coach wilt worden of niet)!



Leerrijke Opleiding

Lies Vancuyck

Posted on:

Start-to-Coach



1 september 2021

Heel professioneel begeleid en met zoveel kracht en diepgang dat je echt grenzen verlegd en effectief stappen zet naar een betere versie van jezelf en ook als coach.



Professioneel Begeleid

Anne Koppen

Posted on:

Start-to-Coach



15 augustus 2021

Mijn 4 live dagen van de Start-to-Coach opleiding zijn net achter de rug. Het was enorm boeiend en verrijkend voor mezelf. Ook voelde ik me er enorm veilig en ben dan ook heel dankbaar om deze 4 dagen te mogen doorbrengen met een hele fijne groep coaches in spe!



Boeiend en Verrijkend

Stephanie Kerkove

Posted on:

Start-to-Coach



14 augustus 2021

Ik vond het een zeer sterke coaching opleiding. Zo waren we we omringd door een inspirerende team van experts met duidelijke kennis van zaken en zeer positieve energie met duidelijke & hands-on aanpak.



Inspirerend team

Olivier Méan

Posted on:

Start-to-Coach



14 augustus 2021

Wat een coaching opleiding! Boeiend en leerrijk in zijn totaliteit. Omvergeblazen door de inspirerende mentoren, coaches en medecursisten. Ik heb zowel op persoonlijk als professioneel vlak een enorme groei ervaren.



Omvergeblazen

Evi Van den Wouwer

Posted on:

Start-to-Coach



7 augustus 2021

De coaching opleidingen waren heel boeiend. Op persoonlijk en zakelijk vlak werd ik uitgedaagd om verder te kijken dan wat op het eerste zicht lijkt. Het vertrouwen van Anja zorgde dat iedereen zich veilig voelde.



Boeiend en uitdagend

Els Meerschman

Posted on:

Start-to-Coach



3 juli 2021

Een coaching opleiding die doet smaken naar meer... Met spijt in het hart heb ik mijn opleiding afgerond... Het gevoel dat je krijgt om samen met gelijkgestemde zielen jezelf te ontwikkelen, jezelf onder de loop te nemen en samen tot prachtige inzichten komen... Dat is wat deze opleiding met je doet! Je leert op een hands-on manier omgaan met de theorie... je wordt in de praktijk gesmeten (and I like it!) en je leert jezelf niet alleen te ontwikkelen als coach, maar ook als een betere versie van jezelf! Dank je wel!!



Jezelf ontwikkelen

Caren Vervaeke

Posted on:

Start-to-Coach



28 mei 2021

De Start-to-Coach opleiding is een zeer professionele opleiding, zowel het online gedeelte als de live dagen. Het was een intense en leerrijke ervaring. Als je naar jezelf durft te kijken, is het soms confronterend, maar tegelijkertijd een openbaring, waardoor deze opleiding ook op vlak van persoonlijke ontwikkeling zeker een meerwaarde biedt. Er was een zeer veilige, warme en open sfeer in de groep, waardoor je je snel verbonden en vertrouwd voelt. De Start-to-Coach opleiding in 3 woorden? Inspirerend, een eye-opener en héél veel positieve vibes! Dankjewel Anja, Patsy en Amy



Intens en leerrijk

Miranda Ronsijn

Posted on:

Start-to-Coach



18 mei 2021

Wat zegt jouw intuïtie?

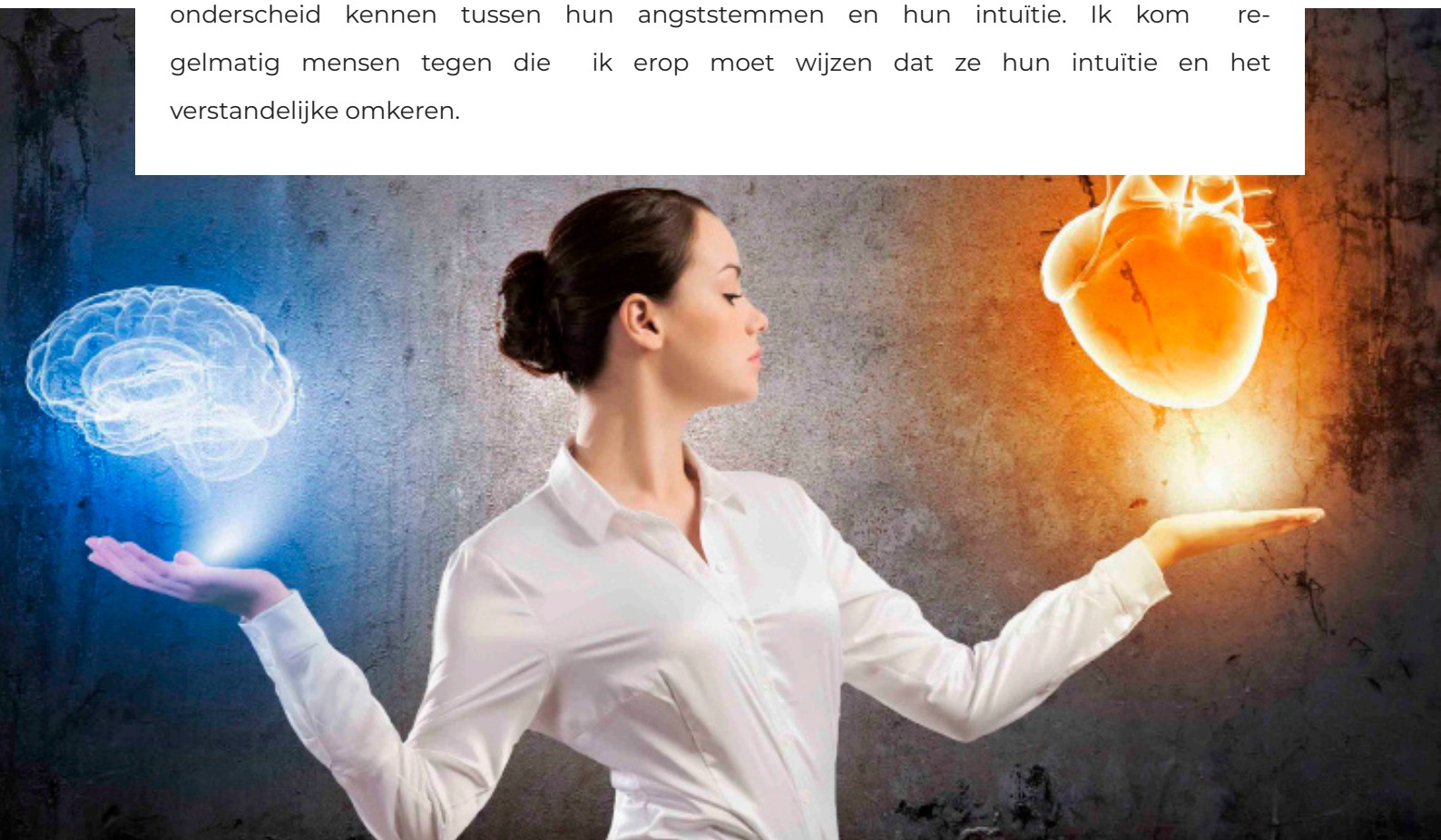
Het is niet evident om te kiezen uit het grote palet aan coachingopleidingen die momenteel op de markt aangeboden worden. Ze zullen allemaal wel hun kwaliteiten hebben. De vraag is “Welke sluit het beste aan bij jou?”.

Je kan daarbij op verschillende manieren je keuze maken.

Ofwel ga je puur af op wat je denkt dat de maatschappelijke norm is. Je zet dan alle opleidingen naast elkaar en vergelijkt feitelijke info. Het resultaat is dat je een feitelijke vergelijking maakt en de cijfers voor jou laat spreken. Je zal daarbij een aantal zaken over het hoofd zien en zonder dat je het goed beseft, vergelijk je appels met peren. Kiezen op puur verstandelijke basis lijkt op het eerste zicht misschien de beste manier. Het is de makkelijkste, maar niet de beste.

Een andere manier die ik persoonlijk de beste vind, is te vertrouwen op je intuïtie. Deze is moeilijker dan enkel naar de feiten te kijken, maar je intuïtie is de enige echte tool die jou het absoluut juiste antwoord geeft dat bij jou past.

Jij weet als geen ander wat wel of niet bij jou past. Je moet er alleen op leren vertrouwen. Door de eeuwen heen is de mens zo geïndoctrineerd geraakt dat velen niet eens meer het onderscheid kennen tussen hun angststemmen en hun intuïtie. Ik kom regelmatig mensen tegen die ik erop moet wijzen dat ze hun intuïtie en het verstandelijke omkeren.





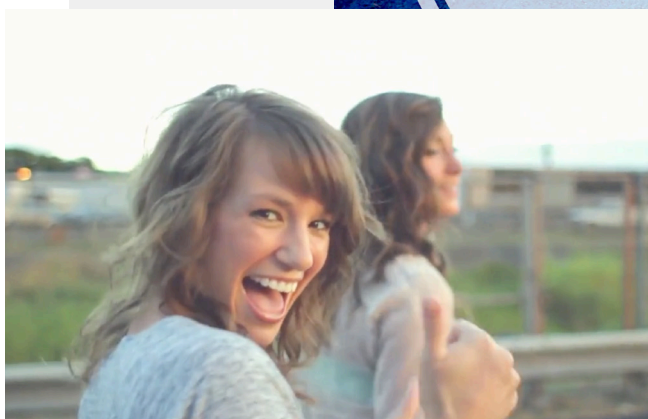
Wat zegt jouw intuïtie?

Om te voelen wat je intuïtie je vertelt, raad ik aan om persoonlijk contact te nemen met de organisatie(s) waar je je opleiding overweegt te volgen. Dat is in elk geval de manier waarop ik zelf ook mijn beslissingen neem. Je voelt met een persoonlijk contact direct wat je intuïtie je vertelt. Ofwel voel je de match niet direct en dan heb je daarmee jouw antwoord. Ofwel word je enthousiast van dat persoonlijke contact en is het aan te raden om die weg te volgen. Het zou kunnen dat daar alsnog wat bezorgdheden of angsten bij komen kijken. Angst is een slechte raadgever. Ben je enthousiast, maar voel je toch nog wat aarzeling? Dan is het puur een kwestie van praten!

Maak een afspraak voor een verkennend gesprek! Dit is een gesprek waarin je in 1,5 uur ontdekt wat je verlangen is en wat jou afremt. Je betaalt € 100 excl BTW (121 euro incl. BTW) voor deze waardevolle sessie.

Waarom niet een gratis telefoon- of skype-gesprek?

Ik hou van gesprekken waar mensen écht iets aan hebben, gesprekken met een doel. Uit ervaring weet ik dat uit vrijblijvende gesprekken mensen niet tot actie aangezet worden. Dat leer ik mensen in onze opleiding ook en hebben deelnemers ook al aan den lijve ondervonden.



Start vandaag nog!

Ontdek hoe je meer mensen kan helpen hun dromen te bereiken en stel jezelf in staat om het leven te creëren dat je altijd al wilde hebben.

Schrijf je in of registreer je voor een persoonlijk telefonisch contact met Anja. Samen met haar overloop je jouw motivatie en ga je na of deze opleiding aan jouw verwachtingen zal voldoen.

Ik schrijf me in

**Ik registreer me voor
een persoonlijk gesprek**