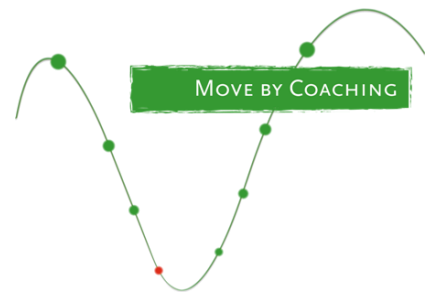


Training en coaching

Van waar je bent, naar waar je wilt zijn



Waarvoor kies je bij **Move by Coaching**?

Move by Coaching helpt mensen en organisaties om, in deze wereld waarin zoveel belemmeringen kunnen ontstaan, een prettige en **waardevolle** leef- en werkomgeving te creëren.

Ik zorg ervoor dat mensen en teams inzicht krijgen in wat nodig is om in beweging te komen en meer te genieten van een **succesvol** leven en een **effectieve** werkomgeving.

Hieronder staan, per doelgroep, een aantal vragen waar ik oplossingen voor kan bieden.

Organisaties

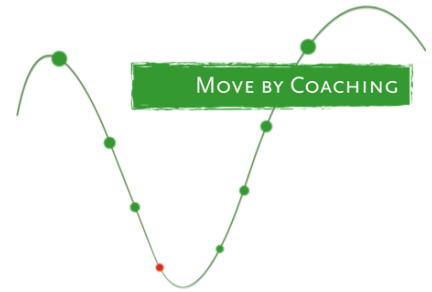
- Wil je de samenwerking tussen jouw medewerkers verbeteren?
- Dat zij meer hun **kracht** en **kwaliteiten** gaan gebruiken?
- Is er onrust in jouw team waar je niet de vinger op kunt leggen?
- Wil je dat jouw mensen **efficiënter** communiceren en meer **verantwoording** nemen?
- Ben je nieuwsgierig hoe je jouw medewerkers kunt helpen bij **veranderingen**?

Particulieren

- Wil je weten wat jij nou echt belangrijk vindt in je leven of werk?
- En wil je hier meer **controle** over?
- Zou je graag minder willen piekeren?
- Wil je weten hoe het komt dat jij het altijd zo druk hebt?
- Wil je vanaf nu de **juiste keuzes** maken?
- Nieuwsgierig waardoor jouw relatie vastloopt?
- Wil jij weer aan jezelf toekomen?

Klanten kiezen voor **Move by Coaching** omdat...

- ze vinden dat ik met **passie** en grote **gedrevenheid** verschillende coach- en trainingsmethoden inzet om mensen te begeleiden
- ik in staat ben snel tot de **kern** door te dringen, verbinding te maken en **respectvol** tot verandering aanzet
- ze inzien hoe zij hun kwaliteiten en kracht effectief kunnen inzetten
- ik met mijn ervaring het onderste uit je naar boven kan halen



Coachen

Teamcoachen

Ik breng de belemmeringen binnen de samenwerking van jouw team boven water. En kijk wat er nodig is om de samenwerking effectiever en waardevoller te maken. We gaan gericht aan het werk met het vergroten van het communicatievermogen, het probleemoplossend vermogen en het stimuleren van **eigenwaarde** en **eigenaarschap**. Door bewust te worden van het effect van de heersende gedragingen en patronen creëren we ruimte om te veranderen.

Individuele coaching behoort ook tot de mogelijkheden. Kijk hiervoor onder **Particulieren**.

Trainingen

De trainingen van **Move by Coaching** verschaffen inzicht in gedrag, communicatie en **talenten**. Ze zijn zo opgezet dat elke leerstijl van de deelnemers aan bod komt. De kracht zit hem in het feit dat we direct, met **leef**, aan de slag gaan om **zelfinzicht** en zicht op de **samenwerking** te creëren. Het is trainen in het hier en nu, waardoor de deelnemers direct ervaren wat het effect is van het anders doen. Jouw team wordt hiermee veel **succesvoller** en **daadkrachtiger**.

Ik onderzoek graag met de opdrachtgever de specifieke probleemvraag om aan te sluiten met een maatwerktraining. Ook een gecombineerd coaching- en trainingsprogramma is één van de mogelijke opties.

Intervisie

Er zijn verschillende vormen van professionele intervisietrajecten mogelijk. Welke vorm je ook kiest, het leerproces zorgt voor **concrete** resultaten. Aan de hand van een actuele case staan we stil bij het handelen van een medewerker en het team. We bespreken hoe het team met verschillende problemen en thema's om wil gaan. Vervolgens worden tijdens de intervisie acties en afspraken vastgelegd die individueel of gezamenlijk worden opgepakt.

Wat levert het op?

- Teamleden communiceren meer en **effectiever**
- De teamleden ervaren meer **begrip** en steun
- Het vergroot het onderlinge **respect, openheid** en **vertrouwen**
- Er worden persoonlijke hobbels genomen
- Best practices worden vaker met elkaar gedeeld



Particulieren

Individuele coaching

Ook als particulier kun je terecht bij **Move by Coaching**. Als deskundige beroepscoach help ik bij zowel werk als privé gerelateerde vraagstukken.

De coachgesprekken zijn **resultaatgericht**. Aan de hand van de benoemde doelen gaan we aan de slag om te ervaren welke keuzes en gedragingen ervoor kunnen zorgen dat je effectiever, **krachtiger** en plezieriger met (werk/privé)situaties om kunt gaan. Dit brengt de nodige **energie** en **motivatie** om met meer zelfvertrouwen en zelfkennis het stuur in eigen handen te nemen. We werken met verschillende methodieken en modellen en zo nodig met opdrachten en aanvullende literatuur.

Coachen door **Move by Coaching** helpt je op interactieve wijze aanzetten tot effectief gedrag door:

- bewustwording, inzicht en persoonlijke groei
- het vergroten van **zelfvertrouwen** en **eigenwaarde**
- ervaringen te accepteren
- het exploreren, ontwikkelen en toepassen van **talenten**

Het is mogelijk om gebruik te maken van de Coaching Monitor. De Coaching Monitor biedt inzicht in de kwaliteit, het rendement en de effectiviteit van het coachtraject.

Move by Coaching is...

.....**passie** om mensen in beweging te krijgen.

Daarom startte Jan-wim van Heugten zijn eigen zelfstandige onderneming voor professionele (team)coaching en training. Na de Leergang Coach bij Schouten & Nelissen (2010) en de opleiding Teamcoachen bij de Alba-academie heeft hij vijf jaar als interne coach en trainer gewerkt bij a.s.r. verzekeringen. Daar heeft hij veel kennis en ervaring opgedaan op het gebied van gedrag, communicatie, leiderschap, klantbeleving en het begeleiden van grote verandertrajecten.

Jan-wim heeft ook een competentie ontwikkel programma ontwikkeld en uitgevoerd waarbij coachen en trainen werden gecombineerd met learning on the job. Sinds januari 2013 werkt hij ook als zelfstandig coach en trainer. Inmiddels is hij gecertificeerd als ACT Coach/Trainer en als Voice Dialogue coach.



HFMtalentindex

Het is mogelijk om, ter ondersteuning van het coach- of trainingstraject, gebruik te maken van een ontwikkelassessment van HFMtalentindex. Jan-wim van Heugten is gecertificeerd en heeft ervaring om de inzichten uit deze assessments in te zetten voor de **ontwikkeling** van mensen en teams.

ACT

Coachen volgens ACT is heel goed inzetbaar op het gebied van stress en burn-out, omgaan met chronische pijn en angst, de zoektocht tijdens pubertijd en jongvolwassenheid en relatieproblematiek. Bij teams is het een methode om de samenwerking te verbeteren of specifieke thema's aan te pakken.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) is een nieuwe stroming binnen de psychologie die op een aantal vlakken verschilt van andere stromingen. Het belangrijkste verschil is dat ACT niet doet aan 'positief denken'. Volgens ACT werkt dit helemaal niet. Je kunt wel denken dat je problemen niet bestaan, maar daarmee los je je problemen niet op. Je helpt jezelf hier niet mee. Bestrijden heeft geen zin. En dus is het heel belangrijk dat je je problemen erkent. Mag je pijn hebben? Mag je dingen moeilijk vinden? Mag je vervelende gedachten hebben? Volgens ACT is het hebben van angstige en negatieve gedachten en gevoelens heel normaal. Het hoort een beetje bij ons mens zijn. Misschien ben jij opgevoed met het idee dat psychische problemen hebben 'abnormaal' is, of zelfs 'slecht'.

We kijken bij ACT graag naar **waarden**, **doelen** en **dromen**. Het idee is dat we opnieuw gaan onderzoeken hoe je je leven wilt leiden. Het gaat erom dat je leert om 'vrij te denken' over **wat je met je leven wilt**. Als je weet wat je eigenlijk zou willen doen met je leven, dan weet je ook waar je uiteindelijk het meest **gelukkig** van wordt.

Bij ACT mag je denken wat je denkt, voelen wat je voelt, en mag je doen wat je droomt!



Voice Dialogue

Voice Dialogue is een krachtige en niet-oordelende methode om mensen te begeleiden bij het beter leren kennen van hun innerlijke **drijfveren** en **motieven**. De coach gaat letterlijk in gesprek met verschillende ikken van de coachee. Deze leert daardoor de diverse kanten en gevoelens in zichzelf beter kennen. Dat leidt tot meer **zelfacceptatie**, **keuzevrijheid** en het verbreden van het handelingsrepertoire.

De Voice Dialogue-methode baseert zich op de psychology of selves (Stone & Stone, 1989). In deze psychologische theorie gaan we ervan uit dat de mens niet uit één ik bestaat, maar uit een groot aantal verschillende ikken. Deze ikken hebben een eigen manier van doen, een eigen geschiedenis en komen op hun eigen manier voor ons in actie. Sommige van onze ikken werken nauw met elkaar samen, anderen hebben tegenstrijdige wensen.

De meeste mensen herkennen deze doorlopende innerlijke dialogen in zichzelf. Soms zijn het kabbelende dialogen; geregeld ook zorgen onze ikken voor innerlijke spanning, verscheurdheid of twijfel.

Beroepsorganisatie NOBCO

Move by Coaching werkt conform de richtlijnen van de NOBCO en Jan-wim van Heugten is bij hun aangesloten als Beroepscoach op Practitioner niveau. Daarbij heeft hij verklaard te werken volgens hun Ethische Gedragscode en dat hij zich onderwerpt aan het bijbehorende klachtenreglement.

Voor meer informatie kun je kijken op hun website:
www.nobco.nl.



Contact

Ben je geïnspireerd of geïnteresseerd? Wil je na het lezen van deze folder een vrijblijvend intakegesprek? Neem dan gerust contact met mij op. Ik denk graag mee.

Move by Coaching

Jan-wim van Heugten

T 06-52880920

E movebycoaching@xs4all.nl

Adres: Den Hamstraat 36, 3451 BN Vleuten

www.movebycoaching.nl