

Roots-to-Bridges Coaching 3

Een toegankelijke en bruikbare methode
Ook voor jou



Roots-to-Bridges Coaching 3

Een toegankelijke en bruikbare methode
Ook voor jou

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN:
© Eric Van Poucke

Dankwoord

Je bent in het bezit van het vernieuwde handboek Roots-to-Bridges Coaching skills. Meer dan zeventien jaar ervaring als coach en trainer brengt me tot het bijsturen van het boek. Regelmatig sta ik stil bij de methodiek en de opleidingen tot Roots-to-Bridges coach. Behouden wat goed is en de deelnemers laten groeien. Daarnaast bijsturen waar nodig is en meer verduidelijking vraagt.

Deze bijsturing kan ik maken met de feedback van de coachees en cursisten. Hun verbale en non-verbale reacties doen me reflecteren. Gedurende de sessies komen deelnemers met de nieuwe oefeningen tot inzichten en oplossingen. Bepaalde oefeningen zijn bij de eerste maal onmiddellijk raak. De coachee wordt bewust en komt naar het gewenste resultaat. Andere oefeningen stel ik regelmatig bij tot de impact voldoet aan mijn doelen en criteria, de purpose van de coachee.

Cursisten zijn leergierig en daar ben ik heel blij om. Zij geven aan welke onderwerpen meer aandacht vragen. Elke opleiding brengt me tot andere aandachtspunten. Hun leerproces en tempo leidt me naar bijsturing en andere aanpak. Coachees en cursisten dragen op deze wijze bij aan deze nieuwe edities. Ik ben hen dankbaar hiervoor.

Bijzondere dankbaarheid gaat naar Petra Moerman. Zij nam deel aan een van mijn opleidingen. Samen bedachten we de naam Roots-to-Bridges. De voorbije jaren leiden we cursisten op tot professionele coaches met en zonder paarden. Creativiteit is ongetwijfeld de sterkte van Petra. Zij stimuleert me meer creatief te zijn en laat met haar inbreng de methodiek verder groeien.

Voorwoord

Gedurende kennismakingen voor de Roots-to-Bridges opleiding hoor ik: 'Mijn doel is mensen helpen'. Spontaan komt mijn antwoord: 'Dit is ook mijn doel, al heel mijn leven.' Tot nu laat mijn antwoord me niet los. Is 'mensen helpen' mijn echte doel? Is dit de reden waardoor ik me heb ingezet bij scouting, oprichten van een jeugdatelier met naschoolse opvang en bedenken van de methodiek Equicoaching? Hoe meer ik erover denk, hoe meer ik ervan overtuigd ben dat dit mijn doel niet is. Het is de manier om mijn doel te realiseren. *'Mezelf helpen me goed te voelen. Voor mezelf en iemand iets betekenen.'*

Ik denk dat ieder persoon een doel heeft met een persoonlijk voordeel. Bewust en onbewust handelingen stellen met een positieve invloed voor zichzelf. Nu ik bv. naar het jeugdatelier kijk, stel ik vast dat mijn doel toen kinderen begeleiden was. Jongeren in contact laten komen met alle expressievormen. Hen op deze wijze meer van zichzelf laten ontdekken. Een belangrijke activiteit van de naschoolse opvang was huistaakbegeleiding. Ik vond het belangrijk dat de ouders meer tijd hadden voor zichzelf en de kinderen. Terug thuis konden de kinderen onmiddellijk doen wat ze graag deden. Dit waren toen mijn doelen. Wanneer ik er nu terugblik zie ik mijn persoonlijk voordeel. Ik wou genieten van hun schoolresultaten. Hen zaken bijbrengen was mijn drijfveer. Samen creatief zijn, samen gek doen. Een persoon zijn die er voor kind en ouder was.



Mijn doel is nu duidelijk maar de tool 'mensen begeleiden', daar sta ik nog meer bij stil. Mensen ondersteunen in hun persoonlijke groei. Teams binnen bedrijven en organisaties naar een hoger niveau brengen. Maar kan ik dit wel. Men kan water brengen naar een paard maar je kunt het niet doen drinken. Wanneer ik dit nu omzet naar mensen dan vul ik dit als volgt in: wanneer ik tips en ideeën geef, adviezen formuleer ben ik water aan het brengen. De persoon zal al mijn goede bedoelingen vermoedelijk niet aanvaarden. Wat ik wel kan met het paard, is hem dorst doen krijgen. Ook mensen kan ik figuurlijk dorst doen krijgen door hen naar het resultaat van hun oplossingen te doen hunkeren.

Is hunkeren de sleutel? Tot en met het ontwikkelen van de methodiek Equicoaching is dit zo. Mensen met interesse voor paarden komen over de vloer. Sporadisch komt er een hulpvraag van een coachee die geen voeling heeft met dit prachtig dier. Deze coachee wil dan wel de coaching met paarden een kans geven. Deze reflectie doet me besluiten dat ik mensen begeleid die een overeenkomst hebben met mijn ingang, paarden. Gedurende teambuilding en team coaching moet ik soms hard motiveren om een of meerdere leden mee te hebben in de oefening. Deze deelnemers hebben helemaal geen interesse voor paarden. Paarden zijn hun ingang niet voor een begeleiding, hunkering en tot hun oplossingen te kunnen komen.

Deze reflectie leidt me en Petra naar Roots-to-Bridges. De ingang, interesse, van de coachee of het team ontdekken. Ingangen welke Petra Moerman en ik Roots noem. Verbinding maken met hun Roots met als gevolg betrokkenheid van de persoon. Roots zijn heel uiteenlopend. Het paard is er een van, maar er zijn ook de diverse expressievormen, koken, fotografie, sport, ... Met deze Roots spreek ik de taal van de coachee. Vertelt hij vrij en met veel enthousiasme over zijn Root. Hij voert oefeningen uit met veel plezier want het is binnen zijn comfort zone. Dit is fijn en aangenaam.

Toch ontbreekt er iets in mijn beleving. Een mooie collage maken, zich uitleven in muziek of dans, in stilte mediteren of eten, en nog veel andere zaken is een mooie beleving. Een ervaring waar de coachee zich prettig bij voelt. Het zijn momenten waar soms tastbare zaken van overblijven. Prachtige herinneringen met, in mijn beleving, onvoldoende resultaat voor de hulpvraag. Een team, een coachee komt met een vraag. Er wordt een ondersteuning verwacht waardoor er groei is. Bewust zijn van het nodige veranderingsproces. Ze komen met een vraag en wensen een oplossingen voor korte en lange termijn.

Wil ik hierbij begeleiden en coachen dan is er structuur nodig. Een methodiek welk mij helpt het proces te begeleiden. Een techniek waar ik hen kan laten opmerken, bewustmaken, confronteren en stap voor stap hun oplossingen laat ontdekken en formuleren. Enkel met methodiek en structuur kan ik het proces in handen houden. Het helpt me een Root te vinden van de coachee of het team. Bij deze Root sluit ik aan. Het is echter niet meer mijn bedoeling de coachee of het team bij mijn Root te laten aansluiten.

Met de bovenstaande reflectie is Roots-to-Bridges gekomen. De basis zijn de coaching skills. Methodiek en tools om het veranderingsproces te kunnen begeleiden. Oog hebben voor de Roots van de deelnemer(s) en met zijn Roots hen coachen. Roots-to-Bridges brengt mensen in beweging. Vanuit hun ingang op zoek gaan naar hun patronen met de impact op zichzelf en de omgeving. Hen binnen hun Root out of the box laten denken en werken. Met andere Roots hen uit hun comfort zone halen. Alles met een doel: **Bridges** laten ontdekken en creëren waardoor ze over de kloven hun levenspad succesvol kunnen verderzetten.

Het boek is een naslagwerk en handboek. Het een doelbewuste neerslag van theorie en methodiek. Talenten welke in mijn beleving nodig zijn voor een professionele begeleiding. Een opbouw voor het coaching proces waar de diverse talenten kunnen toegepast worden. Soms deel ik ervaringen uit mijn praktijk. Hierdoor hoop ik de theorie voor de lezer duidelijker te maken.

De Roots-to-Bridges coaching vaardigheden, inzetten met de ingang van de coachee, heeft voor coach en coachee succes en een goed gevoel met innerlijke rust als gevolg. Het boek is een weergave van skills en structuren. Roots-to-Bridges Coaching laat je een coachee professioneel begeleiden. Het is het handboek voor de opleiding Roots-to-Bridges Coaching Skills en een naslagwerk voor andere hulpverleners.

Roots-to-Bridges coach worden kan je leren. Roots-to-Bridges coaching vraagt oefening. Elke opleiding is jouw leer- en groeimoment. Jezelf steeds in vraag stellen en de begeleiding evalueren en reflecteren is hierbij jouw tool. Jouw verbeterpunten vaststellen en die de volgende begeleiding bijsturen. Jouw focus ligt vanaf nu op de verbeterpunten. Fouten behoren tot de verleden tijd. Naar de fouten kijken belemmert jouw groei. Geef jezelf meerdere malen een compliment. Een oefensessie en begeleiding verzorgen vraagt inspanning van jou.

Geniet van jouw groei.

Eric

www.r-to-b.be, eric@r-to-b.be

Wat betekent Roots-to-Bridges coaching voor jou?

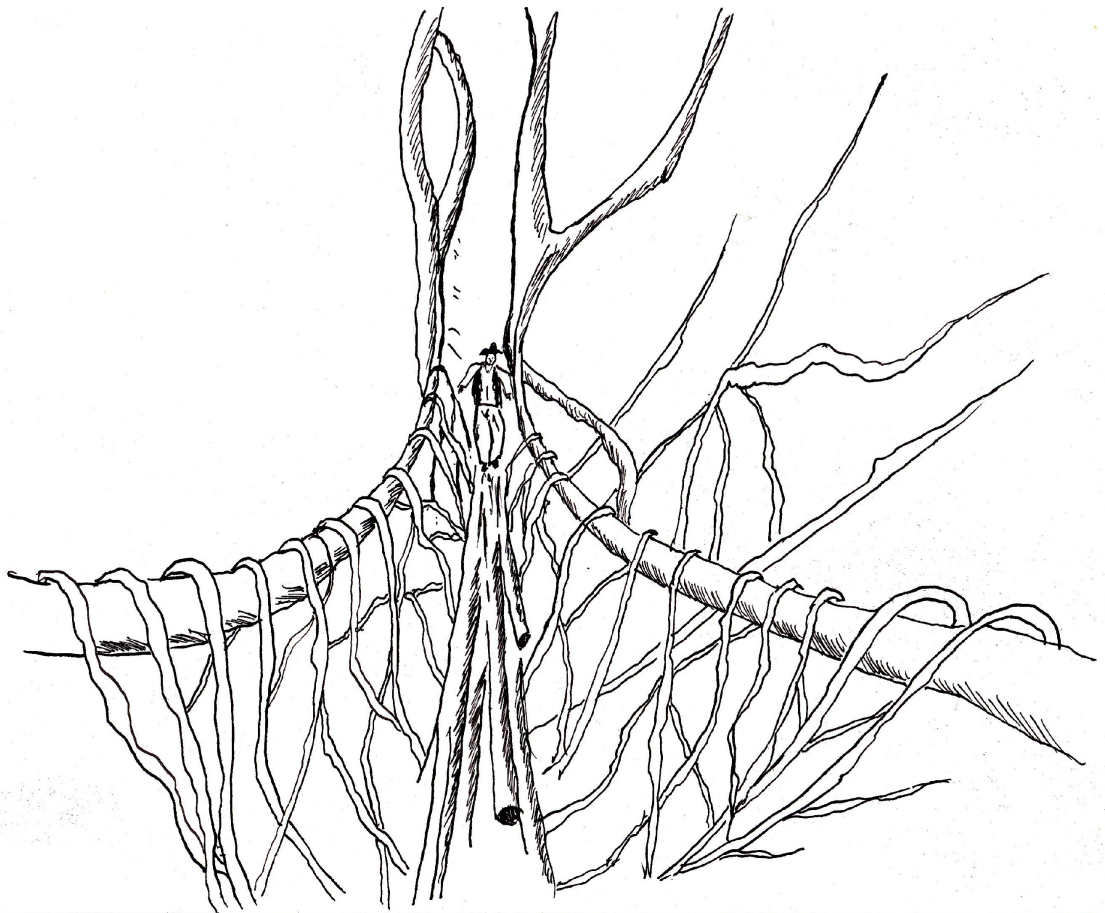
Voordat je een opleiding tot coach volgt en mensen begeleidt is het nodig even stil te staan bij de betekenis van deze begeleidingsvorm. Op het internet en in boeken vind je meerdere definities van coaching. Voor een Roots-to-Bridges coach beperkt dit niet tot enkel mooie woorden. Het is een houding, een attitude.

Verder in het boek lees je betekenis voor Petra en mezelf. De taak en verwachtingen als coach en voor de coachee. De vaardigheden en structuren die je nodig hebt voor een succesvolle begeleiding.

Roots-to-Bridges coaching maakt gebruik van metaforen. Deze tool laat de deelnemer van op afstand naar zichzelf, iemand uit de omgeving, een situatie of een betekenis onderzoeken.

Ervaar de voordelen van metaforen. Ik heb een tekening laten maken met als titel 'Roots-to-Bridges coaching'.

Wanneer je naar deze tekening kijkt, welke betekenissen geef je eraan?



- Welke invulling, betekenis geef je aan de tekening?

- Wat is het eerste element dat je in het oog springt?

- Kijk nog eens, maar nu vanuit het perspectief van een coach, manager of leraar.
(De volgende oefening doe je vanuit het perspectief coach).

- Welke betekenis geef je nu aan de afbeelding?

- Stel je voor dat jij de persoon op de afbeelding bent. Wat ben je aan het doen?

- Welke gedachten komen bij jou op?

- 'Ik als coach.' Wat voel je daarbij?

- Welke overtuiging heb je als coach?

- Kijk opnieuw naar de tekening. Welke elementen vallen nu op?

- Welke elementen ontbreken er nu?

Met jouw antwoorden en beeld van een coach en coaching maak je nu een metafoor, tekening, collage, teksten, ... Laat je geest creatief zijn en gebruik het beeld zoals je wilt.

Kijk nog eens naar jouw mooie werk. Merk op wat er nu in je hoofd opkomt.

- Welke elementen en kleuren zijn de symbolen van wat je als coach doet?

- Wat denk je daarbij?

- Welke elementen en kleuren zijn de symbolen voor je vaardigheden?
Vaardigheden die je hebt, nog verder ontwikkelen of aanleren.

- Kijk naar je werk en maak een zin die begint met: "Ik mag..."
Welke gedachten laten je nu toe om te doen, te voelen en te denken met de vaardigheden in te zetten die je net hebt opgeschreven?

- Kijk naar jouw werk of tekst, welke identiteit geef je jezelf als coach?

Nu ben je zich hopelijk bewust van hoeveel dit boek je kan helpen als coach, leraar of manager. Je hebt inzichten in de stappen die je kunt nemen om die persoon te worden. Eindelijk weet je ook wat je daarbij kan helpen.

Dit is een korte versie van een intake. Alles wat de coachee zegt of doet, heeft een betekenis en kan gebruikt worden in een sessie. Een coaching sessie zit vol met metaforen. Elke metafoor heeft een betekenis en van belang voor de coaching. De vragen gaan over verschillende niveaus zoals gedrag, vaardigheden, overtuigingen en identiteit.

Roots-to-Bridges Coaching: de ingang van de coachee

Er komt een moment in je leven waarop je kiest wat je gaat studeren of carrière maken. Het is een match met jouw interesses. Een hobby kan de basis zijn voor jouw keuze. Jouw talenten en de vaardigheden die je verder ontwikkelt. Talenten die je kan gebruiken in de studie of beroep. Talent, interesse is een begin, maar je hebt ook kennis nodig om een sterke basis te hebben. Interesses, hobby's en kennis doet je verlangen naar meer. Het geeft je een beter gevoel op de weg jouw doelen en dromen waar te maken.

Volwassenen merken de interesses van het kind op. Ze stellen de vaardigheden vast en stimuleren het kind deze verder te ontwikkelen. Binnen de interessesfeer brengen ze nieuwe vaardigheden aan. Het kind zelf is soms niet bewust van zijn kunnen en talenten. De jongere staat voor een studiekeuze. Hij zal een keuze moeten maken van welke studierichting het zal worden. Voor sommigen is de keuze mensen helpen in combinatie met een interesse in mensen, voor anderen is het bereiken van een carrière, zoals coach, trainer of leraar.



De Roots-to-Bridges coach heeft oog voor de interesses van de coachee, de Roots. Brengt deze Roots in metaforen en geeft creatieve opdrachten of oefeningen naast een paard. De coachende vaardigheden en technieken maken van hem een professionele coach, met een rugzak vol talenten en tools. In het coaching proces haalt hij de juiste tool eruit en brengt de coachee tot inzichten, bewustwording en oplossingen.

Niet alleen de coach heeft Roots, interesse of hobby's, maar ook de vrouwen en mannen die hulp komen vragen. De coachee heeft verschillende interesses en hobby's in zijn leven. Hij heeft Roots, maar ook valkuilen, klein of groot op zijn levenspad. Daarvoor is hij op zoek naar Bridges, oplossingen en iemand die hem naar zijn oplossingen kan begeleiden. Vaak zegt de coachee "Help me, vertel me wat ik moet doen!". De coachee wil dat de therapeut hem of haar echt helpt. De professional moet voelen wat de coachee nodig heeft. De coachees willen hun verhaal kunnen vertellen. Is deze behoefte niet ingevuld of geen duidelijk kader

van de begeleiding aangegeven dan merk je een veel voorkomende angst bij coachees. Angst voor beoordeeld en afgewezen worden.

Naar een therapeut gaan, is voor de coachee een ongelooflijke uitdaging. Het belangrijkste is echter dat hij wel om hulp vraagt. Hij wil vaak de methodes van de hulpverlener kennen en het ook uitproberen. Soms heeft de cliënt het gevoel dat er geen goede match is tussen hem en de hulpverlener. Hij kan zich afvragen waarom het niet werkt, maar hij verlangt toch een oplossing, dus zoekt hij de hulp bij een andere professional. De methoden en technieken die de hulpverleners gebruiken zijn misschien niet de beste match met de cliënt.

Deze coachee is terechtgekomen bij een hulpverlener waar de Roots van de therapeutische methode mijlenver verwijderd zijn van hemzelf. Als de cliënt of coachee bij een counselor of coach komt met dezelfde Roots, is er een grotere kans op succes. De match met de Roots, brengt rust en vertrouwen. Rust en vertrouwen is de basis voor coaching. Dit schept ruimte voor een eerlijk en open gesprek. De coachee wordt zich bewust van zijn of haar gedrag. Hij ontdekt de impact die zijn omgeving op hem heeft en vice versa. De confrontatie met zichzelf kan worden aangegaan als hijzelf van een afstand kijkt. Het oordelen gaat dan weg.

Oefening vanuit andere, dan de eigen Roots van de coachee, is een mismatch, maar door het toch te doen, nodigt het de coachee uit om met andere oplossingen te komen en buiten de gevestigde kaders te denken. Dit kan ook in zijn eigen leven gebruikt worden. Het vertrouwen dat wordt opgebouwd tussen de coach en de coachee, maakt dat de coachee het uittest. Vertrouwen is hiervoor cruciaal.

Roots-to-Bridges Coaching zoekt de Roots van de coachee, ontdekt de weg en begeleidt hem door gebruik te maken van de verschillende vaardigheden uit de professionele rugzak van de coach.

Wanneer er geen verbinding is tussen de coach en de coachee, gaat de coach op zoek naar een andere collega om de coachee te begeleiden.

Coaching: meer dan begeleiding.



Het leven als mens is niet altijd zoals de coachee het wil. Hij leeft op een manier met vergelijkbare ervaringen, maar ook met verschillende problemen en uitdagingen. Vanaf het moment dat hij geboren wordt, wordt hij op een of andere wijze beïnvloed door zijn omgeving. Dit heeft invloed op zijn gedrag, wat hij doet, denkt en voelt. Hij creëert overtuigingen die hem kunnen helpen of blokkeren. Negatieve ervaring resulteert in negatieve overtuigingen en identiteiten, die putten in zijn levenspad graven. Soms vindt hij de oplossingen voor zichzelf en soms weet hij geen raad en vindt

geen oplossing. De stap naar professionele hulp is een grote uitdaging. De coachee vindt verschillende redenen en excuses om geen hulp te zoeken en hij vormt een negatief beeld van zichzelf. Voor de coachee staat het vragen om hulp gelijk aan falen. Hij onderdrukt zijn pijn, zodat de stap naar een coach niet hoeft te zetten. Angst om naar het verleden te kijken, maakt dat hij in zijn comfortzone wil blijven: zijn pijnlijke nu.

Roots-to-Bridges coaching creëert een veilige omgeving. De focus ligt op het NU, het verleden is al voorbij. Niemand kan het verleden veranderen, maar wat wel kan veranderen is hoe de coachee naar het verleden kijkt. Dit betekent dat het NU belangrijk is. De perceptie gebruiken om te zien hoe het was en welke impact het heeft op het NU. Kijken naar wat er gebeurd is met de waarneming van vandaag. Van een afstand kijken naar het verleden, brengt inzichten, oplossingen en innerlijke rust. Bewust zijn van het verleden kan een uitdaging zijn, maar zonder te oordelen wordt het makkelijker.

Een Roots-to-Bridges coach ondersteunt de coachee door bij het eerste gesprek de comfortzone van de coachee te identificeren. De interesses, hobby's en passies van de coachees staan centraal. Voor de coach is het de manier om de coachee te bereiken en een vertrouwensband te creëren. Op deze manier kan er tijdens het hele coaching traject gebruik van worden gemaakt. De ingang van de coachee is dan ook een zeer sterke metafoer.

Dansen, muziek, paarden, schrijven, kunst, koken, theater, sport... het is het leven van de coachee. Er zijn meerdere talenten op het levenspad van de coachee. Er zijn Roots die hem gaan uitdagen om naar zijn oude gedrag te kijken. Om naar zijn pijn te kijken en zijn uitdaging. De coachee kan op een creatieve manier werken met zijn Roots. Hij kan zijn ervaring afstemmen op zijn gevoelens, gedachten, handelingen, overtuigingen, zelfbeeld en identiteit. Met dit nieuw beeld van zichzelf, maakt hij een match in verbinding met zijn Roots. Hij kan met zijn kunst of zijn teksten uiten wie hij is, om maar twee voorbeelden te noemen.

Voor veel coachees is Roots-to-Bridges Coaching een prettige manier van begeleiding. Het is een uitdaging om een metafoor te geven vanuit de Roots en zichzelf uit te dagen. Ze confronteren zichzelf, en zien wat er met zichzelf en hun omgeving gebeurt. Problemen worden uitdagingen. Uitdagingen leiden tot zelfontdekking en oplossingen. De coachee verandert zijn grenzen en vindt zeer krachtige oplossingen. Het gebruik van de oplossingen is net zo belangrijk als het vinden ervan!

Roots-to-Bridges Coaching is voor elke cursist een leerproces die uit zijn comfortzone wil gaan en zijn wijze van coachen en werken wenst bij te sturen. De structuur en vraagtechniek is een tweede natuur voor de coach. Wat in eerste instantie vaak een uitdaging is voor cursisten. Het analyseren, diagnosticeren en adviseren is een normale manier van meerdere coachen en counselors. Iemand komt met een vraag waar hij/zij een antwoord voor wil en de cursist coach wil het antwoord geven. De vraag is: "helpen ze de persoon echt met hun advies?" Vanuit hun levenservaring, hun studie en hun kennis geven ze een fantastische oplossing. Er zijn hulpverleners die dit vaak doen en soms met succes. Wanneer ze reflecteren merken ze dat het effect van hun advies vaak een kortetermijnoplossing is.

Ik merk van vrienden en familie dat ze me regelmatig advies willen geven. Soms is hun advies het beste, soms ook niet. Toen ik als coach begon, gaf ik ook advies aan mijn coachees. Ze probeerden mijn advies uit en toen ze het niet meer probeerden, raakte ik gefrustreerd.

Paarden communiceren via lichaamstaal, pikken de gedachten en gevoelens van mensen op. Ze geven op het gedrag een eerlijke spontane reactie. Dit betekent dat een coachee niet kan liegen tegen mij. Valkuil voor elke coach is een invulling

geven aan de acties en reacties die ze bij het paard opmerken. Je kunt het paard naar het water brengen, maar je kunt het niet laten drinken. Ik kan luisteren, analyseren, observeren en nadenken over oplossingen. Ik kan veel oplossingen hebben, veel emmers water voor het paard zetten. De paarden drinken niet wanneer ik dat wil. Mensen gebruiken mijn oplossingen een beetje, uit respect voor mij of om mij een plezier te doen. Als ik een manier vind om het paard te laten drinken, kan ik ook met hem werken en het paard dorstig maken en om water vragen.

Dat is wat ik doe met mijn coachee. Ik wil dat hij dorstig wordt naar zijn eigen oplossingen. Hem bewust maken van zijn denken, voelen en doen in het NU. Ik wil hem bewust maken van zijn overtuigingen die belemmeren of helpen. Zijn zelfbeeld laten ontdekken. Na dit bewustzijn laat ik de coachee verlangen naar een nieuw zelfbeeld met nieuwe overtuigingen en positief gedrag en zo oplossing vinden met nieuw gedrag en een positief resultaat. Hij motiveert zichzelf door te verlangen naar verandering en ziet de impact ervan op zijn omgeving.

Dit proces doe ik nog steeds als coach en zie hoe de methode leidt tot een succesvolle verandering op zowel korte als lange termijn. De coachee motiveert zichzelf omdat ik geen enkele mens kan motiveren. Ik ben een partner op hun verandering pad, de coachee test de oplossingen uit. Ikzelf luister, confronteer, observeer en stel vragen. Een coachee komt naar de sessie en werkt heel hard. Hij wordt zich bewust van zijn verlangen en kan daarmee zijn eigen oplossingen vinden. Wat mooi is, is dat hij jaren nadien, nog steeds de oplossingen gebruikt. Als coach is deze ervaring een echte voldoening.

Niet alleen tijdens de training tot coach gaat de cursist uit zijn comfortzone, maar ook elk coaching traject is een uitdaging. De Roots die de coach ontdekt, merkt hij op in de social talk nog voor het intakegesprek. De coachee laten werken en buiten de gebaande paden denken is ook een uitdaging voor de coach. De coach heeft de vaardigheden om de verschillende Roots op te merken en deze in het belang van het coaching proces in te zetten. Hij staat steeds open voor nieuwe ideeën en verlegt zijn persoonlijke coaching grenzen. Een coach is altijd aan het leren.

Actie, de weg naar succes

Dit boek is slechts een klein begin om een succesvolle coach te worden. Je kunt de vaardigheden, technieken en theorie in het boek lezen en vervolgens herlezen. Voor jou kan dit een handboek zijn voor referentie, een studieobject en kennis waar je altijd naar terug kan komen voor jouw coaching. Alleen dit boek lezen en dan verwachten dat je een betere en sterkere coach bent, is volgens mij niet mogelijk. Ik kan alleen mijn eigen ervaring met je delen en dit is wat ik aan het begin van elke cursus tegen elke cursisten zeg:

'Een succesvolle en professionele coach kan je worden door te oefenen, en heel veel te oefenen. Als je denkt dat je voldoende geoefend hebt, is dat het moment waarop je daadwerkelijk begint te oefenen.'

Een werkboek, handboek, naslagwerk het is jouw ondersteuning in de groei naar coach met en zonder paarden, kindercoach, online coach. Ik ben ervan overtuigd dat je heel veel zal oefenen en zal slagen in de certificatieproef. Hierdoor heb ik doelbewust "je", "Jou" en "de coach" door elkaar gebruikt.

Roots-to-Bridges is

Roots-to-Bridges Coaching is een **methodiek** die een **doelbewust veranderingsproces** creëert met **impact** op korte en lange termijn. Door de **interesses** van de coachee zinvol in te brengen in de **structuur**, in combinatie met **coaching vaardigheden** en diverse **bewustwordingsoefeningen**.

Wanneer je de kenwoorden van deze zin opmerkt geef je er een invulling aan. Een betekenis dat de kracht van Roots-to-Bridges Coaching versterkt.

'Methodiek'

Roots-to-Bridges is een methodiek dat de deelnemer begeleidt in het nu proces. Dit kan voor een persoonlijke groei zijn, voor mentale uitdagingen maar ook binnen een opleidingstraject.

'Doelbewust'

Een heel belangrijke focus voor de coach. De coachee heeft behoefte aan een luisterend oor en de coach biedt hem dat. Hij wil ook een antwoord voor zijn uitdagingen op zijn levenspad. Roots-to-Bridges coaching gaat op zoek naar de vraag achter de vraag.

'Veranderingsproces'

De coachee komt met een vraag. Hij wil een oplossing voor zijn uitdagingen of in zijn woorden: 'Mijn probleem.' Roots-to-Bridges neemt de coachee mee in dit veranderings- en leerproces. De coach is zijn partner in het proces. Hij begeleidt, ondersteunt, confronteert, geeft complimenten.

'Impact'

De begeleiding heeft een grote impact wanneer het proces goed begeleid wordt. Roots-to-Bridges Coaching heeft in elke sessie twee doelen. De coachee een oplossing laten vinden voor lange termijn. Een gedragsverandering of overtuiging dat in meerdere situaties kan toegepast worden. Met dit nieuw gedrag of

overtuiging een toepasbaar plan laten opstellen voor de begin vraag. De coachee kan na de sessie hiermee onmiddellijk aan de slag.

'Interesses'

Of de Roots van de coachee gebruiken. De coachee voelt zich aangesproken. De coach heeft aandacht voor de coachee en het vertrouwen wordt opgebouwd. De Roots zet de coach in zodat de coachee vanuit een metafoor naar zichzelf kan kijken.

'Structuur'

Een coaching zonder structuur is een vrijblijvend gesprek. Er kan uren en dagen over het thema gepraat worden. Roots-to-Bridges Coaching heeft een duidelijke structuur. Een tool dat de coach ondersteund in het proces. Een houvast zodat de coachee elke sessie met een voor hem toepasbare oplossing naar huis gaat.

'Coaching vaardigheden'

De Roots-to-Bridges coach heeft een aantal technieken in de vingers. Diverse vaardigheden zet hij constant in of op andere momenten doelbewust. Vanuit IK OK – JIJ OK de coachee laten hunkeren, confronteren, bewustmaken, tot inzichten laten komen en naar zijn oplossingen begeleiden. Een begeleiding in volle respect voor de coach en de coachee. Dit vraagt een aantal technieken en vaardigheden.

Het 'NU' is daarbij belangrijk. Nieuwsgierig zijn voor het denken, voelen, doen, overtuigingen en zelfbeeld van de coachee. Deze items hemzelf laten ontdekken en bewustmaken zonder daarbij een oordeel te geven. Het is OKE dat iemand zich heel slecht en minderwaardig voelt. Deze houding bouwt vertrouwen op.

'Bewustwordingsoefeningen'

Roots-to-Bridges Coaching is een traject waarbij de coachee

- zichzelf opnieuw ontdekt.
- zich bewust wordt van zijn eigen krachten, mogelijkheden en gevoelens.

- zijn vastgeroeste houdingen en interactiepatronen ombuigt.
- ervaart wat hijzelf kan doen om tot een gedragsverandering te komen.
- zijn leerpunten in constructief gedrag omzet.
- beperkende overtuigingen verandert in vermogende overtuigingen.
- zelfbeeld positief maakt.

Roots-to-Bridges Coaching onderzoekt het denken, voelen en doen van de coachee. Maakt de coachee bewust van zijn gedrag, overtuigingen en zelfbeeld en mogelijkheden gedurende de sessie.

Het huidig gedrag, overtuigingen en zelfbeeld is gevormd door ervaringen uit het verleden. Deze ervaringen bepalen nu het gedrag, de gedachten de emotionele gevoelens met de bijhorende fysieke gewaarwordingen. Naast deze bewustwording laat de coach zijn coachee hunkeren naar verandering. Hunkeren naar een nieuw positief zelfbeeld. Vanuit deze hunkering wordt de coachee begeleid naar oplossingen en succeservaringen.

Talenten van de coach

Roots-to-Bridges Coaching legt de verantwoordelijkheid voor het resultaat bij de coachee. Het lijkt en klinkt logisch. De coachee en/of de mensen in zijn omgeving verlangen naar verandering. In hun beleving is er een groot probleem. Soms heeft de coachee veel adviezen opgevolgd van vrienden en familie. Na lang aandringen is hij misschien naar een hulpverlener gestapt. Het kan dat hij daar opnieuw fantastische en krachtige adviezen heeft gekregen. Mijn persoonlijke ervaring leert me dat al deze goed bedoelde adviezen niet werkten. Ik ben ervan overtuigd dat ze vanuit het kunnen, kennen en ervaring van de hulpverlener goed zijn. Toch hebben werken ze niet. Hierdoor ligt de focus bij de ontwikkeling van de methodieken Roots-to-Bridges Coaching en Ho-wareness op:

'Alle oplossingen moeten van de coachee zelf komen.'

Dit betekent dat de coach resultaatgericht en realistisch werkt. De R-to-B coach is verantwoordelijk voor het proces. Hij bepaalt de opbouw van de begeleiding. De keuze van de vragen en de wanneer hij een oefening met of zonder het paard inzet. Hij informeert de coachee zodat zijn werkwijze duidelijk is voor de coachee en indien gewenst en nodig ook voor zijn omgeving. Het opbouwen van een vertrouwensrelatie is gedurende het gehele proces een opdracht van de coach.

Om het proces in goede banen te leiden beschikt de R-to-B coach over een aantal kerncompetenties. Talenten welke de professionele begeleidingen ten goede komt.

De Roots-to-Bridges coach ontwikkelt en verscherpt diverse talenten:

- Bewust maken van verbanden
- Coachen
- Creativiteit
- Flexibiliteit
- Initiatief nemen
- Inlevingsvermogen
- Leervermogen
- Oordeelvorming

- Opmerkzaamheid
- Optreden
- Paarden
- Probleemanalyse
- Probleemoplossend vermogen
- Stressbestendigheid

Het horen van het coaching-verhaal kan confronterend zijn voor de coach. Ook dan is het zijn opdracht om er te zijn voor de coachee. Eigen gedachten en gevoelens opmerken en parkeren. In alle omstandigheden actief blijven luisteren. Respect hebben voor de grenzen van zichzelf en deze van de coachee.

Succes van de coachee wekt positieve gevoelens op, ook bij de coach. De coachee kan een heel enthousiast reactie vertonen. De opbouw naar dit succes heeft een bepaalde spanning. Het succes met de apotheose heeft ook een impact op de coach. Ook in deze mooie momenten blijft de coach bij zichzelf en de coachee. Hij laat zien dat hij van het succes geniet. Dit motiveert de coachee. Meegaan in het over-enthousiasme of verdriet van de coachee maakt dat de coach met zichzelf bezig is en de coachee niet meer kan begeleiden.

Na elke sessie evalueert en reflecteert de coach zijn begeleiding en aanpak. Hij wil steeds zijn begeleidingen en zichzelf als coach laten groeien. Hieronder vind je een vragenlijst dat jou kan helpen.

Vul deze vragenlijst gedurende en na de opleiding regelmatig in. Merk op wat je goed doet en welke verbeterpunten je wil aanpakken.

Geniet van jouw groei.

	Legende
	Scoor uzelf voor de volgende competenties
1-2 =	Ik toon dit gedrag niet of heb er nog geen aandacht voor.
3-4 =	Sporen van dit gedrag zijn zichtbaar.
5-6 =	Gedrag is zichtbaar.
7-8 =	Gedrag wordt frequent getoond wanneer gewenst.
9-10 =	Voorbeeldgedrag.

Bewustmaken van verbanden

Ik hoor de coaching vraag in het verhaal van de coachee.	
Ik merk zintuigelijk elementen op in de oefeningen.	
Ik laat de coachee een betekenis geven aan deze elementen.	
Ik ben nieuwsgierig naar het verband tussen een element en de realiteit van de coachee.	

Coachen

Ik begeleid naar nieuw gedrag, overtuigingen en identiteit.	
Ik geef de coachee voldoende ruimte voor zijn groei.	
Ik geef de coachee complimenten en constructieve feedback.	
Ik begeleid vanuit IK OK - JIJ OK.	
Ik geef de coachee voldoende ruimte en middelen om tot zijn doelen en oplossingen te komen.	
Ik nodig de coachee uit verschillende uitgangspunten te exploreren.	
Ik stel mezelf en mijn begeleiding regelmatig in vraag.	

Creativiteit

Ik treed buiten bestaande kaders. Ik hou me niet vast aan vastgeroeste ideeën.	
Ik breng oefeningen in op diverse momenten. Zet nieuwe ontwikkeling in gang.	
Ik stel prikkelende vragen en zet de coachee aan het denken.	
Ik maak de coachee enthousiast voor zijn nieuwe ideeën.	
Ik combineer oefeningen in functie van het coaching proces.	
Ik begeleid de coachee op een aangepaste wijze in het veranderingsproces.	

Ik initieert verandering.	
Ik daag de coachee uit met totaal nieuwe oefeningen.	

Flexibiliteit

Ik speel soepel en effectief in op veranderingen.	
Ik pas verschillende strategieën toe om het doel van de coachee te bereiken.	
Ik kan effectief functioneren onder wisselende, onverwachte omstandigheden.	
Ik pas op basis van nieuwe informatie de begeleiding aan.	

Initiatief nemen

Ik zoek naar de vraag achter de vraag.	
Ik neem initiatief om informatie te verzamelen.	
Ik neem initiatief om oefeningen te innoveren.	

Inlevingsvermogen

Ik kan reacties en gevoelens van de coachee inschatten.	
Ik pas mijn gedrag en begeleiding aan de gevoelens en reacties van de coachee.	
Ik bouw vertrouwen op door gevoeligheid en respect voor de coachee te tonen.	
Ik heb aandacht voor de sfeer, ontwikkelt een vertrouwensband met de coachee.	
Ik creëer een sfeer van gemeenschappelijkheid ook bij tegenstellingen.	
Ik respecteert gedrag en ideeën die afwijken van eigen normen en waarden.	
Ik geef aan non-verbale signalen op te vangen.	
Ik laat emoties van de coachee toe.	
Ik beoordeel en veroordeel niet.	
Ik vermijd kwetsende woorden en lichaamstaal.	
Ik confronteer respectvol.	

Leervermogen

Ik ben me bewust van mijn functioneren (gedachten, emoties en handelen).	
--	--

Ik pas nieuw verworven kennis, inzichten toe in dagelijkse praktijk.	
Ik leer als gevolg van het experimenteren met gedrag en eigen ervaringen.	
Ik kijk naar mijn functioneren.	
Ik evalueer mijn begeleiding en past verbeterpunten toe.	
Ik weet gekregen feedback te benutten om beter te functioneren.	
Ik kan feedback ontvangen.	
Ik ga op constructieve manier in op feedback.	
Ik draag zelfverantwoordelijkheid.	

Oordeelvorming

Ik hou rekening met meerdere invalshoeken.	
Ik bied de coachee ruimte zijn sterktes en verbeterpunten te ontdekken.	
Ik merk signalen en schat de risico's in.	
Ik laat de coachee ontdekken wat goed is en wat voor verbetering vatbaar.	
Ik neemt tijd om informatie op juistheid te onderzoeken.	
Ik stel op basis van informatie prioriteiten.	
Ik kan feedback ontvangen.	
Ik ga op constructieve manier in op feedback.	
Ik onderken alle mogelijke gevolgen van een beslissing en houdt daar rekening mee.	

Opmerkzaamheid

Ik merk de lichaamstaal van de coachee op.	
Ik hoor het woordgebruik van de coachee.	
Ik merk de veranderingen in lichaamstaal.	
Ik hoor de verandering in intonatie.	
Ik merk bijzondere elementen of gedrag van de coachee gedurende een oefening.	

Optreden

Ik kom respectvol over.	
Ik treed gemakkelijk op de voorgrond.	
Ik toon vertrouwen in eigen vaardigheden.	
Ik kom emotioneel evenwichtig over.	
Ik kom oprecht en geloofwaardig over.	
Ik kom professioneel over.	

Ik ben mezelf en kom natuurlijk over.	
Ik kan rationeel en objectief analyseren.	

Paarden

Ik ga respectvol om met de paarden.	
Ik breng de paarden ontspannen en bij zichzelf bij de coachee.	
Ik zorg voor de veiligheid van mens en paard.	
Ik reageer rustig en vastberaden, zowel preventief als bij moeilijkheden.	
Ik laat de paarden reageren vanuit hun natuurlijk gedrag.	
Ik bouw een sessie op van bewustwording tot succeservaring.	
Ik breng de coachee via het paard tot bewustwording van zijn blinde vlek.	
Ik laat de coachee de analogieën ontdekken tussen de oefening en de coaching-vraag.	
Ik merk de lichaamstaal van het paard op.	
Ik ken het kuddegedrag en gedragseigenschappen van het paard.	

Probleemanalyse

Ik dring snel tot de kern van het ontwikkelingspunt door.	
Ik onderscheid, bij veel informatie, hoofd- en bijzaken.	
Ik benoem en signaleer knelpunten.	
Ik zoek informatie en achtergronden.	

Probleemoplossend vermogen

Ik ben oplossingsgericht.	
Ik pas de begeleiding aan zodat de coachee tot zijn oplossingen komt.	
Ik concentreer me op wat echt belangrijk en urgent is.	
Ik hou rekening met de praktische haalbaarheid.	
Ik laat de coachee oplossingen formuleren voor nu en de toekomst.	

Stressbestendigheid

Ik bewaar overzicht en blijf effectief functioneren in complexe situaties.	
Ik blijf functioneren onder emotionele en onverwachte reacties van de coachee.	
Ik kan constructief om te gaan met teleurstellingen van de coachee.	
Ik kan constructief om te gaan met teleurstellingen of persoonlijke tegenslagen.	

Ik kan sterke emoties van mezelf/de coachee in de juiste context plaatsen.	
Ik creëer in een onduidelijke situatie eerst overzicht.	

Transactionele analyse, Eric Berne

Een gek zegt: "Ik ben,"

een neuroticus zegt: "Ik wou dat ik Abraham Lincoln was,"

en een gezonde mens zeg: "Ik ben ik en jij bent jij."

Frederick Perls



Een training met Transactionele analyse was de aanzet om de methodiek Equicoaching uit te werken. Er zijn opvallende gelijkenissen met wat ik zag tussen mezelf en mijn paard en de communicatie tussen mensen.

Enkele zaken uit *Transactionele Analyse* worden in elke begeleiding met de Roots-to-Bridges en Ho-wareness methodiek toegepast. De levenspositie 'IK OK' 'JII OK' is een basisovertuiging van elke R-to-B coach.

Transactionele Analyse is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie ten behoeve van persoonlijke groei en persoonlijke verandering.

De definitie is vastgelegd door de International Transactional Association. Als persoonlijkheidstheorie geeft Transactionele Analyse een beeld hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn. Transactionele Analyse gebruikt hiervoor het driedelig model van de ego-toestanden. Dit model helpt ons te begrijpen hoe mensen zich gedragen en hun persoonlijkheid uitdrukken.

De filosofie van Transactionele Analyse is tevens de basisovertuiging van elke Roots-to-Bridges coach.

- *'Mensen zijn OK*
- *'Iedereen heeft het vermogen om te denken.'*
- *'Mensen bepalen hun eigen lot.'*

'Mensen zijn OK'.

Deze overtuiging biedt de mogelijkheid vertrouwen te scheppen en in volle respect te kunnen begeleiden. Zowel coach als coachee hebben hun eigen waarden, normen, overtuigingen en zelfbeeld. Van hieruit laten ze gedrag zien met het denken, voelen en doen. Een Roots-to-Bridges coach aanvaardt de coachee hoe hij is. Hij accepteert zijn persoonlijkheid met het gedrag zoals de coachee is. Ook wanneer dit honderd percent ingaat tegen zijn waarden en normen. Dit betekent niet dat hij alles goedkeurt van de coachee. Het betekent wel dat hij de coachee in volle respect voor hem en zichzelf aanvaardt. Geen enkele R-to-B coach is beter dan een coachee. Geen enkele coachee of opdrachtgever is beter dan de coach. Ondanks de opdracht anders is, er een leeftijdsverschil is, verschil in ras of godsdienst is, ze zijn evenwaardige personen.

'Iedereen heeft het vermogen om te denken.'

Alle mensen hebben het vermogen om te denken. Er moet een heel ernstige hersenbeschadiging zijn om helemaal geen denkvermogen te bezitten. De mogelijkheden liggen soms anders, maar bij de meeste personen is dit vermogen binnen hun mogelijkheden en beperkingen aanwezig. Coaches die werken met mensen met een geestelijke beperking zullen jou hiervan overtuigen.

'Mensen bepalen hun eigen lot.'

Wanneer iedereen het vermogen heeft om te denken, dan geloven we ook dat elke coachee de mogelijkheid heeft om zijn doelen te stellen en tot zijn oplossingen te komen.

Vanuit zijn ervaringen, uit het verleden, beslist hij nu welk gedrag hij wil vertonen. Hij kan bewust of onbewust beslissen wat hij wil doen of niet wil doen, ook wanneer hij acties onderneemt met een negatief resultaat voor hen of zijn omgeving.

Het ego-toestanden model

Structurele analyse is een methode om de gedachten, de gevoelens en het gedrag van de mens te analyseren en gaat daarbij uit van het verschijnsel van ego toestanden.

Eric Berne definieert een ego toestand als:

"Een consistent patroon van gevoelens en ervaringen die in directe relatie staan met een daarbij behorend consistent gedragspatroon."

De bevindingen van Dr. Wilder Penfield, neurochirurg, onderschrijven deze definitie.

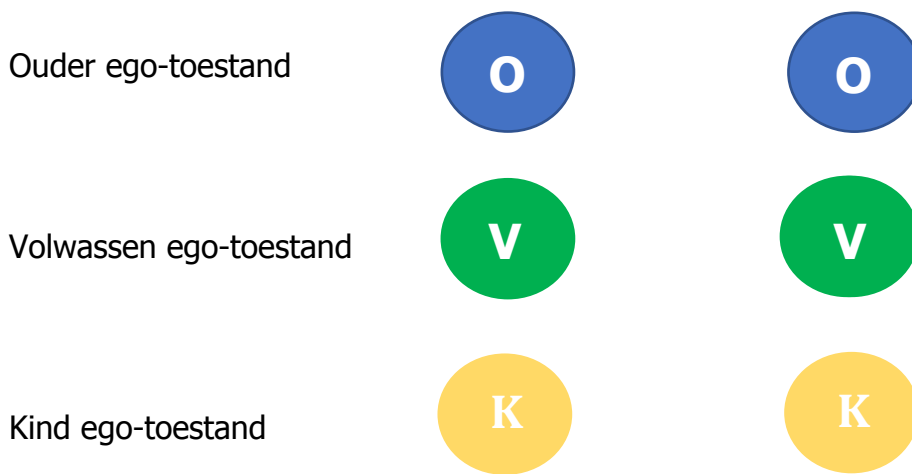
Berne schrijft:

"Het bovenstaande houdt dus in dat de ervaringen van de mens worden geregistreerd in zijn hersenen en zenuwweefsel. Dat wil zeggen, alles wat iemand in zijn jeugd meemaakt, alles wat hij van zijn ouders heeft overgenomen, de wijze waarop hij de gebeurtenissen waarnaar met de gevoelens die ermee gepaard gingen en de vertekeningen die hij in zijn herinneringen heeft."

Het is net alsof we het op onze harde schijf opgeslagen hebben.

Eric Berne zegt hierbij dat iedere ego-toestand gedefinieerd wordt door een combinatie van gevoelens en ervaring die consistent met elkaar voorkomen. Het model van de drie ego-toestanden laat ons betrouwbare verbanden leggen gedrag, ervaringen en gevoelens. Wanneer we gedrag met denken voelen en doen die de coachee overnam van zijn ouders, dan kunnen we besluiten dat hij reageert vanuit zijn Ouder ego-toestand. Merken we gedrag op uit zijn Kind ego-toestand kan mogen we besluiten dat hij als kind op dezelfde wijze handelde. In zijn volwassen ego-toestand vertoont hij gedrag, gedachten en gevoelens in het hier en nu met de kijk op de wereld: IK OK-JIJ OK.

Gedragingen, gevoelens en denkpatronen kenmerkend voor een ego-toestand komen gelijktijdig voor waardoor we merken in welke ego-toestand de coachee is. Ieder mens beschikt over drie ego toestanden die elk onafhankelijk van elkaar het gedrag bepalen:



Ouder ego toestand

In dit gedrag merk je gedrag en attitudes van de coachee overgenomen en aangeleerd heeft van personen om zich heen, voornamelijk van de ouders. Ouders geven mee wat mag en wat niet kan. Ze berispen en bekritisieren. Gelukkig is dit slechts op enkele momenten. Ze geven ook knuffels, verzorgen, lezen sprookjes voor en troosten wanneer nodig. In de kindertijd is dit voorbeeldgedrag opgeslagen in de hersenen.

Op latere leeftijd vertoon je gedrag van jouw ouders. In de communicatie met collega's, werknemers, partners, kinderen ben je soms ook berispemd, sturend, dominant, bekritisierend en zorgend, net zoals jouw ouders het deden met jou. Innerlijk wordt deze ego-toestand ervaren in **Ouder** boodschappen van vroeger die het innerlijke Kind blijven beïnvloeden.

Volwassen ego toestand

De ego-toestand is georiënteerd op de realiteit van alle dag en op het verzamelen van feiten. De Volwassen Ego is systematisch, flexibel, vlug van begrip, test en onderzoekt de werkelijkheid, schatten nuchter in en onderzoekt mogelijkheden. Dit gedrag stel je in het hier en nu. De focus ligt op 'samen'. Samen nu doen wat op dit moment moet gedaan worden. Samen met respect voor zichzelf en de ander.

Kind ego toestand

De natuurlijke impulsen die je als klein kind hebt meegekregen zijn merkbaar in dit gedrag. Ook jouw vroegste ervaringen zijn in de Kind ego toestand geregistreerd met de reacties op die ervaringen en de levenspositie die je destijds innam tegenover jezelf en de buitenwereld. Zo leerde je in jouw kindertijd beleefd te zijn en je aan te passen aan de verwachtingen van oudere personen, systemen en regels. Je leerde dit te doen ook wanneer het tegen jouw zin was. Boos zijn of verdrietig zijn was niet aangenaam voor de ouder(s). Je ontwikkelde een manier om gevoelens weg te stoppen zodat je positieve reacties van de omgeving mocht ontvangen.

Op andere momenten wist je net het tegenovergestelde te doen van wat er van jou verwacht werd. Koppig zijn of een heel triestig gezicht opzetten werd beloond. Door in verzet te gaan en tegengesteld gedrag te vertonen lokte je negatieve aandacht uit. Voor sommige kinderen is dit hun vorm van aandacht vragen.

De Kind ego-toestand komt tot uiting in bijvoorbeeld, speels, rebels, onderzoekend, assertief of niet assertief gedrag.

Herkennen van de ego-toestanden

De Roots-to-Bridges coach is heel opmerkzaam. Hij observeert constant de coachee en spitst zijn observatie op:

- het woordgebruik
- de intonatie
- de gebaren
- de lichaamshouding
- de gelaatsuitdrukkingen

Dit opmerken geeft informatie over de ego toestand waarin de coachee zich bevindt. De coach kan o.a. gerichte vragen stellen, confronteren.

Stemmen de vijf observatiethema's met elkaar af, mag je ervan uitgaan dat de coachee in één bepaalde ego-toestand is. Dit zal zeker tot uiting komen naast het

paard. Ik heb coachee heel dominant zien manifesteren, heel klein en onderdanig en naar het einde van de sessie toe vanuit het Volwassen ego-toestand recht op zijn succeservaring toestappen.

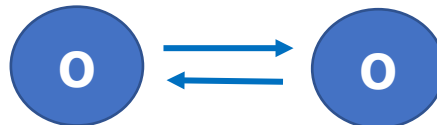
De transacties analyseren

Een transactie heeft plaats wanneer op een of andere manier een verbale of non-verbale prikkel wordt gegeven en deze prikkel ook beantwoord wordt. Communicatie begint met een stimulus ofwel prikkel en als reactie komt een respons. De definitie voor een transactie is: een transactionele prikkel plus een transactionele respons. Het is de basis van sociaal gedrag.

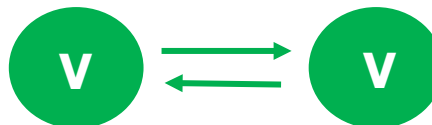
Complementaire transacties

Een boodschap gezonden vanuit een bepaalde ego-toestand dat beantwoord wordt door een verwachte reactie vanuit dezelfde bepaalde ego-toestand van de ander, is een complementaire transactie. Een complementaire transactie kan zich tussen elke combinatie van twee ego-toestanden voordoen.

Ouder ego-toestand transactie



Volwassen ego-toestand transactie



Kind ego-toestand transactie



Een Ouder/Ouder transactie

Wanneer je vanuit jouw Ouder ego-toestand dominant naar een dominant persoon toestapt dan staan er twee extremen tegenover elkaar. Twee personen met hetzelfde gedrag. Dominantie wordt door dominantie beantwoord. Resultaat is een niet al te beste communicatie.