

“Geen opleiding waarin je 40 technieken verzamelt en daarna moet uitzoeken wanneer je welke gebruikt. Je leert kijken naar wat er onder een coachvraag speelt en van daaruit professioneel interveniëren.”

Ontdek het programma van de opleiding Therapeutisch Coachen

Een goede coach beschikt niet alleen over sterke gesprekstechnieken. Je moet kunnen herkennen **wat er bij een coachee speelt, op welke laag iemand vastloopt en welke interventie op dat moment passend is.**

Daarom combineren we binnen onze **ICF-geaccrediteerde opleiding Therapeutisch Coachen** een stevig theoretisch kader met veel praktijk, oefening en persoonlijke integratie.

Je leert werken met gedrag, gedachten, emoties en het lichaam, maar ook met het systeem waarin iemand leeft, identiteit en missie. Doorheen de volledige opleiding staat één vraag centraal:

Wat heeft deze coachee, op dit moment, van mij als coach nodig?

Lesdag 1 : De basis van Therapeutisch Coachen

Van coachtechniek naar professioneel coachschap

We starten bij de fundamenteën. Wat is coaching? Wat is therapeutisch coachen? Waar ligt de grens met therapie? En vooral: **hoe creëer je als coach een veilige relatie waarin beweging mogelijk wordt?**

Je maakt kennis met het professionele en wettelijke kader van coaching, de **ICF Core Competencies** en onze integratieve visie op Therapeutisch Coachen.

We werken met ons eigen dieptemodel waarbij je leert kijken naar verschillende lagen binnen een coachvraag: **gedrag, lichaam & emotie, gedachten, systeem, identiteit en missie.**

Je ontdekt daarnaast hoe jouw aanwezigheid, basishouding en zelfbewustzijn als coach mee bepalen wat er in een coachgesprek mogelijk wordt.

Je leert onder andere:

- werken vanuit de ICF-coachcompetenties;
- een sterk partnerschap opbouwen;
- coachvragen analyseren vanuit verschillende lagen;
- veiligheid, vertrouwen en verbinding creëren;

- herkennen waar coaching stopt en therapie begint;
- jezelf bewust inzetten als professioneel werkinstrument.

Vanaf dag één koppelen we theorie aan praktijk. Want coachen leer je uiteindelijk niet door er alleen over te lezen, maar door het te **doen, ervaren en bijsturen**.

Lesdag 2, 3 & 4: Coachen met gedachten, emoties en het lichaam

Waar ACT, cognitieve gedragstherapie, NLP en lichaamsgericht werken elkaar ontmoeten

Een coachee die vastloopt, zit zelden alleen vast in zijn gedachten.

Wat iemand denkt, beïnvloedt wat iemand voelt. Wat iemand voelt, wordt zichtbaar in het lichaam. En dat alles beïnvloedt uiteindelijk hoe iemand handelt.

Tijdens deze drie lesdagen leer je daarom **integratief werken met gedachten, overtuigingen, emoties, lichaamssensaties en gedrag**.

We laten ons hierbij inspireren door methodieken en principes uit onder andere **ACT (Acceptance and Commitment Therapy), NLP en cognitieve gedragstherapie**, steeds vertaald naar een verantwoord coachingskader.

Je leert coachees niet simpelweg *positiever denken*, maar onderzoeken wat hun gedachten doen, er afstand van nemen wanneer nodig en opnieuw ruimte creëren voor helpende beweging.

Daarnaast verdiepen we ons in de gevoelswereld. Je leert emoties herkennen, begrijpen en reguleren en ontdekt hoe je het lichaam actief kunt betrekken in een coachproces.

Je leert onder andere werken rond:

- belemmerende gedachten en overtuigingen;
- cognitieve defusie en afstand nemen van gedachten;
- piekeren, twijfel en mentale overbelasting;
- zelfvertrouwen, motivatie en daadkracht;
- lichaamsbewustzijn en lichaamssensaties;
- herkennen, toelaten en ontladen van emoties;
- ademhaling, ontspanning en regulatie;
- het versterken en verankeren van nieuwe, helpende patronen.

Geen losse ‘trucendoos’ dus, maar leren begrijpen **waarom je een methodiek inzet, wanneer je ze inzet en wanneer juist niet**.

Lesdag 5 : Verbindend en taalgericht coachen

Taal als één van je belangrijkste instrumenten

Woorden doen iets.

Ze kunnen openen of sluiten. Verbinden of afstand creëren. Een coachee in beweging brengen of onbedoeld net verder vastzetten.

Daarom verdiepen we ons tijdens deze lesdag in **verbindend, empathisch en taalgericht coachen**.

We bouwen onder andere verder op het gedachtegoed van **Marshall Rosenberg en Geweldloze Communicatie** en vertalen dit naar concrete coachgesprekken.

Je leert luisteren naar wat onder woorden ligt: emoties, behoeften, patronen en betekenis. Tegelijk word je je bewuster van je eigen taal en lichaamstaal als coach.

Je leert onder andere:

- empathisch luisteren en doorvragen;
- behoeften herkennen achter gedrag en communicatie;
- verbindend en geweldloos communiceren;
- lichaamstaal observeren en bewust inzetten;
- je taal afstemmen op je coachee;
- werken met metaforen en beeldspraak;
- samen met je coachee nieuwe taal creëren voor wat moeilijk onder woorden te brengen is.

Want soms ontstaat beweging niet doordat je méér zegt, maar doordat je **anders leert luisteren**.

Lesdag 6 & 7 Tweedaagse: Ervaringsgericht en traumasensitief coachen

Wanneer praten alleen niet voldoende is

Sommige inzichten ontstaan niet aan een tafel.

Tijdens onze tweedaagse trekken we letterlijk de ruimte en de natuur in. Theorie maakt plaats voor ervaren, voelen, bewegen en integreren.

Vanuit het **ervaringsleren van David Kolb** leer je hoe je ervaringen bewust kunt inzetten als onderdeel van een coachproces.

We werken rond **angst, stress en spanning** en integreren methodieken geïnspireerd door onder andere de **metacognitieve therapie**. Je leert herkennen wanneer een coachee binnen zijn draagkracht kan groeien en wanneer vertragen of reguleren noodzakelijk wordt.

Daarbij vormen onder andere het **Window of Tolerance** en het Comfort-Stretch-Panic-model belangrijke kaders.

We gaan ook letterlijk werken in de ruimte. Je maakt kennis met ervaringsgerichte methodieken zoals:

- opstellingswerk;
- focusing volgens Eugene Gendlin;
- lichaams- en ruimtewerk;
- visualisatie en metaforen;
- actiegericht coachoefeningen;
- werken met angst, stress en spanning;
- traumasensitief coachen.

Traumasensitief werken is daarbij geen afzonderlijke techniek, maar een basishouding die doorheen de volledige opleiding verweven zit.

Je leert voortdurend aftoetsen: *Wat kan hier? Wat is veilig? Wat vraagt vertraging? En waar ontstaat ruimte voor groei?*

De tweedaagse is tegelijk een verdieping van je vaardigheden én van jezelf als coach. Je oefent, ervaart, reflecteert en leert binnen de kracht van de groep en een natuurlijke omgeving.

Lesdag 8 & 9 : De schatkist van de Therapeutisch Coach

Werken met systeem, identiteit, delen en missie

Soms weet een coachee perfect wat hij anders wil doen en lukt het toch niet.

Dan is het tijd om dieper te kijken.

Tijdens deze twee lesdagen openen we onze **schatkist van de Therapeutisch Coach** en verschuift onze aandacht naar de diepere lagen van het coachproces: **systeem, identiteit en missie**.

We verdiepen ons in systemisch coachen en laten ons inspireren door het gedachtegoed van onder andere **Bert Hellinger** en **Ivan Boszormenyi-Nagy**. Je leert kijken naar relaties, loyaliteiten, patronen en de systemen waarvan iemand deel uitmaakt.

Daarnaast werken we rond identiteit. Wie ben ik geworden? Welke delen van mezelf krijgen veel ruimte? Welke minder? En welke oude ervaringen of overtuigingen spelen vandaag nog mee?

Via **inner-childmethodieken en deelwerk** vertalen we inzichten uit onder andere het gedachtegoed van **Carl Jung en Sigmund Freud** naar bruikbare en verantwoord toegepaste coachinterventies.

Tot slot richten we onze blik op missie: niet alleen “*Wat wil ik veranderen?*”, maar ook:

“Wie wil ik zijn en waar wil ik naartoe?”

Je leert onder andere:

- systemisch kijken naar coachvragen;
- patronen en loyaliteiten binnen systemen onderzoeken;
- werken met identiteit en verschillende delen van het zelf;
- inner-childmethodieken inzetten binnen coaching;
- onderscheid maken tussen symptoom, patroon en onderliggende laag;
- oplossingsgericht werken;
- krachten en hulpbronnen activeren;
- werken met waarden, richting en missie.

Je krijgt dus geen schatkist vol technieken die je lukraak kunt opentrekken.

Je leert vooral **welke sleutel bij welke deur past**.

Lesdag 10 Integratie: Therapeutisch Coachen in de praktijk

Van methodiek naar jouw professionele identiteit als coach

Op de laatste lesdag brengen we alles samen.

Niet nog méér technieken verzamelen, maar leren kiezen.

Welke interventie gebruik je wanneer? Hoe bouw je een volledig coachtraject op? Hoe bewaak je grenzen? Wanneer verwijst je door? En hoe ontwikkel je uiteindelijk je eigen professionele identiteit als Therapeutisch Coach?

We werken praktijkgericht rond het volledige traject **van intake tot afronding** en bereiden je gericht voor op het praktijkexamen.

Je leert onder andere:

- een professioneel coachtraject opbouwen;
- een intake voeren en een coachvraag scherp krijgen;
- bewust kiezen tussen verschillende methodieken;
- coaching en therapeutische verdieping verantwoord combineren;
- herkennen wanneer coaching niet langer aangewezen is;
- gepast doorverwijzen;

- feedback en zelfreflectie integreren;
- werken vanuit beroepsethiek, beroepsgeheim en GDPR;
- je eigen coachpraktijk professioneel vormgeven;
- werken volgens de ICF Core Competencies;
- jouw eigen stijl en identiteit als Therapeutisch Coach verder ontwikkelen.

Aan het einde van de opleiding heb je daarom niet alleen **veel methodieken geleerd**.

Je hebt ze geoefend, ervaren, toegepast en leren integreren.

Zodat je niet afhankelijk wordt van een stappenplan, maar als coach steeds beter leert zien:

Wat gebeurt hier werkelijk en wat heeft deze coachee nu van mij nodig?

Leren stopt niet na de lesdag

Een professionele coach ontwikkelt zich niet alleen tijdens een opleiding. Reflecteren op je eigen handelen, feedback ontvangen en blijven oefenen zijn essentieel.

Daarom vormen **intervisie, supervisie, praktijkopdrachten en een portfolio** een integraal onderdeel van de opleiding Therapeutisch Coachen.

Intervisie

Tijdens de opleiding kom je drie keer drie uur samen in een kleine intervisiegroep.

Je bespreekt eigen coachervaringen en praktijkvragen, oefent methodieken verder in en leert kritisch reflecteren met medestudenten.

Intervisie helpt je om:

- je zelfinzicht als coach te vergroten;
- verschillende perspectieven te leren zien;
- methodieken verder in te oefenen;
- je coachvaardigheden te verfijnen;
- professioneel te leren reflecteren;
- van en mét andere coaches te leren.

Je leert daarbij niet om elkaar onmiddellijk advies te geven. Via reflectieve vragen en gedeelde inzichten leer je zelf opnieuw kijken naar je handelen en volgende stappen bepalen.

Supervisie

Tijdens supervisie zoom je onder begeleiding van een ervaren supervisor in op jouw eigen functioneren als coach.

Wat gebeurt er in een gesprek? Wat doet een coachee met jou? Waar liggen je sterktes? Waar word je uitgedaagd? En wat vraagt verdere ontwikkeling?

Zo bouw je niet alleen coachvaardigheden op, maar ontwikkel je ook een stevige **professionele identiteit en basishouding als coach**.

Praktijk vanaf het begin

De opleiding Therapeutisch Coachen is bewust **praktijkgericht** opgebouwd.

Na de lesdagen ga je aan de slag met oefengesprekken en opdrachten waarin je de geziene coachingsmethodieken toepast. Je hoeft hiervoor nog geen eigen praktijk of cliëntenbestand te hebben: na toestemming kun je ook oefenen met mensen uit je eigen netwerk.

Via je opdrachten en reflectieverslagen maak je jouw ontwikkeling doorheen de opleiding zichtbaar.

Je portfolio bestaat onder andere uit:

- praktijk- en werkopdrachten;
 - reflectieverslagen;
 - intervisie;
 - supervisie;
 - jouw groei en ontwikkeling als Therapeutisch Coach.
-

Examen en ICF-accreditatie

De opleiding wordt afgesloten met een **praktijkgericht examen** waarin je laat zien dat je de vereiste ICF-coachcompetenties kunt integreren in een werkelijk coachgesprek.

Geen klassiek theorie-examen waarbij je definities vanbuiten leert.

Je coacht.

Tijdens een opgenomen coachgesprek toon je hoe je contact maakt, luistert, bevraagt, bewustzijn creëert en beweging faciliteert.

En precies daarom oefenen we gedurende de hele opleiding.

Ons doel is niet dat je op de laatste dag *weet hoe coaching werkt*.

Ons doel is dat je het **kunt**.

Na je opleiding stopt het niet

Een opleiding voor even. Een professionele community voor het leven.

Afstuderen als Therapeutisch Coach betekent niet dat je er vanaf dan alleen voor staat.

Ook na je opleiding blijf je deel uitmaken van het netwerk van **Practice The Inside** en kan je blijven terugvallen op een professionele community van afgestudeerde Therapeutisch Coaches.

Een plek waar je kan blijven **verbinden, oefenen en verdiepen**.

Via onze professionele community krijg je de mogelijkheid om ervaringen en echte praktijkcases te bespreken met vakgenoten, nieuwe inzichten op te doen en je coachvaardigheden verder te ontwikkelen.

Daarnaast kan je blijven aansluiten bij **verdiepingsdagen, trainingen en supervisie**, zodat je ook jaren na je opleiding verder kunt groeien in je vak.

Want een goede coach is nooit helemaal *afgestudeerd*.

Je blijft leren. Je blijft oefenen. Je blijft jezelf als coach ontwikkelen.

En daarvoor kan je ook na je opleiding bij ons terecht.

“Geen opleiding waarin je 40 technieken verzamelt en daarna moet uitzoeken wanneer je welke gebruikt. Je leert kijken naar wat er onder een coachvraag speelt — en van daaruit professioneel interveniëren.”

Wat leer je tijdens de opleiding Therapeutisch Coachen?

Onze ICF-geaccrediteerde opleiding **Therapeutisch Coachen** combineert een stevig theoretisch kader met vooral veel praktijk. Je leert niet zomaar verschillende coachingstechnieken, maar vooral **wanneer je welke methodiek inzet en waarom**.

Doorheen de opleiding leer je coachvragen bekijken vanuit verschillende lagen: **gedrag, gedachten, lichaam & emoties, systeem, identiteit en missie**. Zo leer je verder kijken dan wat er aan de oppervlakte zichtbaar is en begeleid je jouw coachee op een professionele, integratieve en traumasensitieve manier.

Lesdag 1 : De basis van Therapeutisch Coachen

Je maakt kennis met de **ICF Core Competencies**, onze integratieve visie op Therapeutisch Coachen en de basishouding van een professionele coach. Je leert een sterk coachpartnerschap opbouwen, coachvragen verdiepen en bewaken waar coaching stopt en therapie begint.

Lesdag 2, 3 & 4 : Gedachten, emoties & lichaam

Drie praktijkgerichte lesdagen waarin we methodieken integreren vanuit onder andere **ACT, NLP en cognitieve gedragstherapie**. Je leert werken met gedachten, overtuigingen, emoties en lichaamssensaties en krijgt concrete tools rond onder andere piekeren, zelfvertrouwen, motivatie, stress en emotionele regulatie.

Lesdag 5 : Verbindend & taalgericht coachen

Taal is één van je belangrijkste instrumenten als coach. Je verdiept je in **verbindend en geweldloos communiceren**, empathisch luisteren, behoeften herkennen, lichaamstaal en het bewust inzetten van taal, metaforen en beeldspraak.

Lesdag 6 & 7 : Tweedaagse: ervaringsgericht & traumasensitief coachen

Tijdens onze tweedaagse trekken we coaching letterlijk de ruimte en natuur in. Je leert **ervaringsgericht coachen** en krijgt concrete methodieken om coachees te begeleiden bij **angst, stress, spanning en piekeren**, onder andere geïnspireerd door inzichten uit de **metacognitieve therapie**.

We werken met opstellingswerk, focusing, lichaams- en ruimtewerk en leren je herkennen wanneer je een coachee uitdaagt tot groei en wanneer vertragen en reguleren nodig is.

Traumasensitief coachen vormt daarbij een rode draad doorheen de volledige opleiding.

Lesdag 8 & 9 : De schatkist van de Therapeutisch Coach

We verdiepen naar de lagen van **systeem, identiteit en missie**. Je maakt kennis met systemisch coachen vanuit onder andere Hellinger en Nagy en leert werken met **inner-childmethodieken en deelwerk**, geïnspireerd door het gedachtegoed van onder andere Jung en Freud.

Lesdag 10 : Integratie & praktijk

Alles komt samen. Je leert een volledig coachtraject opbouwen **van intake tot afronding**, methodieken bewust kiezen, professioneel doorverwijzen en jouw eigen identiteit als Therapeutisch Coach verder ontwikkelen. Tegelijk bereiden we je praktijkgericht voor op het examen.

En daarna?

Ook na je opleiding hoef je het niet alleen te doen. Via onze **professionele community voor Therapeutisch Coaches** kan je verbonden blijven, verder verdiepen, supervisie volgen en blijven groeien in je vak.

Een opleiding voor even. Een professionele community voor het leven.