

STILSTAAN BIJ
EN VERDERGAAN

trueNorth

Opleiding Systemisch coachen in de Praktijk

voor
professionals
die oog
hebben voor
het geheel

18 dgs opleiding waar je
mensen en processen
systemisch leert
begeleiden.
Eén op één en
opstellingenwerk.



Systemisch kijken

Ons leven begint al in de buik van onze moeder met een grens. Hierna ontmoeten we iedere dag grenzen van groepen waarbinnen wij leven. Of waar we graag binnen willen leven. Zichtbare en onzichtbare grenzen die een grote invloed op ons hebben. Wij groeien op en ontwikkelen ons in groepen met onze familie, onze leraren, onze collega's, onze partners en anderen die ons pad kruisen. Waar we ons over het algemeen minder van bewust zijn, zijn de dynamieken die binnen deze grenzen af spelen.

Elke groep kent zijn eigen structuren, patronen en dynamieken. Op het niveau van teams, afdelingen en ook binnen gezinnen en families. Voor een groot deel verlopen deze patronen onzichtbaar. Op het moment dat er vragen en/of problemen ontstaan, richt men zich vaak op de symptomen die zichtbaar zijn. Een aanpak die ineffectief is en zorgt voor herhaling van de vraag en/of het probleem. Een onmachtig gevoel als het antwoord niet blijkt te werken of de benodigde dynamiek niet ontstaat om in beweging te komen.

De kracht van systemisch werken

Zit in het zichtbaar maken van de bestaande dynamieken waarmee je nieuwe inzichten en veranderingen kunt creëren. Systemisch werken heeft ook als doel datgene zichtbaar te maken wat achter ons ligt en nog niet was opgemerkt en wel aandacht nodig heeft. Aandacht die groei en verandering mogelijk maakt. Er is sprake van een ordening en iedereen heeft zijn of haar plek binnen deze ordening. Het leren kennen van de eigen plek en de plekken die anderen innemen, geeft rust en ruimte voor acceptatie, focus en inzicht in eigen bestemming. De verbindingen kloppen. Vitaliteit, kracht en ruimte om vanuit je eigen plek resultaten te maken. Of dit nu geldt voor je levensmissie of voor resultaten op het werk.

Focus op wat nodig is

Ieder systeem heeft een eigen krachtenveld, een stroom die ons op een diep en vaak onbewust niveau beweegt. Hierbinnen gelden andere ordeningen en wetten dan op individueel psychologisch niveau. Vaak ervaren mensen dat dingen veranderen, uit een patroon

stappen, nieuwe dingen doen, succesvol zijn, loslaten en accepteren van geschiedenis moeilijk is. Terwijl ogenschijnlijk dit het beste lijkt om te doen. Dit niet helemaal kunnen uitvoeren geeft vaak frustratie en demotivatie en doet een grote aanslag op de daadkracht en vitaliteit. In ieder geval leidt dit vaak tot teleurstelling. Door deze manier van werken ontstaat er focus op het antwoord waardoor er daadwerkelijk krachtige stappen kunnen worden gezet.

Systemisch werk en opstellingen

Eén vorm van systeembenadering is de systemisch-fenomenologische beschouwingswijze zoals die door Bert Hellinger ontwikkeld is. Het is een filosofische houding van waarnemen van familie-organisatiesystemen en grotere maatschappelijke systemen. Fenomenologisch betekent onder andere het waarnemen van de werkelijkheid, zoals die zich voordoet, in zijn volle omvang. Na jaren van intense waarneming van systemen "weten" we hoe bepaalde mechanismen in systemen werkzaam zijn. Gunthard Weber heeft, bij de eerste beschrijving van Hellingers werk, deze benadering kortweg 'systemisch' genoemd. Systemisch is dus meer dan alleen de methodiek opstellingen. Ook zonder opstellingen kun je systemisch werken.

Binnen systemisch werk zijn er inmiddels verschillende methodieken ontstaan. Je kunt één op één werken of met een groep. Je kunt een analyse maken van waaruit je op de werkvloer effectieve interventies pleegt. Vraagstukken, zowel persoonlijk als zakelijk, in de ruimte neerzetten middels zogenaamde representanten. Je kunt kleine tafelopstellingen neerzetten of werken met andere ankers. Ook vanuit structuurwerk, oplossingsgerichtheid, symboliek en andere elementen is er veel mogelijk.

Familie en Organisatie

Het systemisch werk is grofweg te verdelen in familiewerk en organisatiewerk. Bij families wordt gekeken naar het systeem waarin jij bent opgegroeid. Vanuit dit systeem, jouw relaties, jouw gezin en de geschiedenis van jouw voorouders die daar weer achterligt, heb je een erfenis gekregen van mooie en minder mooie ervaringen. Binnen dit gebied spelen vragen met betrekking tot relaties ouders, partner, kinderen. Thema's zoals o.a. ongemak en onrust, vermoeidheid, manieren van handelen en communiceren, focusverlies, machteloosheid, onveiligheid, terugkerende situaties.

Bij organisatie-thematiek kijken we naar het systeem waarbinnen er wordt gewerkt. Collega's, leidinggevende, organisatie e.d. Loopbaanvragen, leiderschapsvragen, samenwerkingsvragen tot team- en organisatievragen kunnen op deze wijze verder worden uitgewerkt. Onderliggende thematieken zoals macht en onmacht, vitaliteit, effectiviteit etc. worden zichtbaar en hanteerbaar gemaakt.

Oorsprong

Bert Hellinger heeft de basis gelegd voor de systemische familietherapie. Zijn fenomenologische benadering en familieopstellingen zijn begonnen in Duitsland en inmiddels in hoog tempo bekend geworden in vele landen van de wereld. Gunthard Weber heeft, bij de eerste beschrijving van Hellingers werk, deze benadering kortweg 'systemisch' genoemd. Systemisch is dus meer dan alleen de methodiek opstellingen.

Ook zonder opstellingen kun je systemisch werken. Binnen dit gedachtegoed is het werk van Jakob Moreno, Ivan Boszormenyi-Nagy en Virginia Satir als voorlopers terug te vinden. Inmiddels is systemisch werk een niet meer weg te denken begeleidingsvorm voor zowel privé als organisatievraagstukken. En er is verder gebouwd op deze ontstaansgrond. Vele technieken, zienswijze etc. zijn en worden toegevoegd



De opleiding: Systemisch coachen in de Praktijk

In de opleiding wordt kennis, ervaring en inzicht over de grondprincipes en de dynamieken in de systemen aangereikt. Het ontstaan van patronen bij zowel mensen als groepen. Systemisch coachen als basishouding aangevuld met verschillende instrumenten. Een stevige basis waarop al bekende kwaliteiten en vaardigheden van de begeleider samen kunnen komen.

Jij als begeleider

In de opleiding leer je begeleiden vanuit de systemische basishouding. We besteden veel aandacht aan de innerlijke houding van de begeleider. Een systemisch werker heeft oog voor wat zich in de kern van het systeem afspeelt. Wanneer dit wordt gekoppeld aan vaardigheden en effectieve interventies kan systemisch werken zeer effectief en efficiënt werken. Voor de deelnemers is het een intensieve persoonlijke opleiding die de bereidheid vraagt om eigen patronen beter te leren kennen en te ontwikkelen. Bewustwording van eigen waarden en normen als begeleider, je overdrachten en je projecties. Hoe werkt jouw lichaam als kompas? Welke kennis en ervaring heb je en hoe kan je deze inzetten binnen systemisch werken? Wat zijn valkuilen en waar kan je verder op ontwikkelen? Inzicht in jouw persoonlijk systeem geeft je als begeleider de optimale basishouding en professioneel leiderschap binnen deze vorm van begeleiden. De basis van iedere systemisch begeleider.

Systemisch coachen vraagt een bereidheid je open te stellen voor verschijnselen waarbij je geen houvast hebt aan rationale verklaringen. Hoe kun je omgaan met dat niet-weten? Wat kun je leren en loslaten? De opleiding ondersteunt het zoeken naar de balans tussen intuïtie en kennis. Cognitieve kennis wordt daarbinnen ruimschoots aangereikt. Daarnaast wordt er gekeken naar gevoels- en lichaamsbewustzijn binnen systemisch werk en de betekenis hiervan in het dagelijkse leven. De opleiding heeft dus twee leerlijnen: Het inzetten en verdiepen van een effectieve begeleiderhouding. Mens-, resultaat- en oplossingsgericht kunnen begeleiden in het hier en nu. De tweede leerlijn is het eigen maken van het systemisch werk in werkvormen en methodes.

Resultaat

Na deze opleiding kunnen deelnemers individuen en groepen begeleiden aan de hand van praktisch systemisch coachen. De begeleiding binnen één op één situaties hoort hier bij. De begeleider beschikt over een effectief basis instrumentarium dat ingezet kan worden. Deze basis bestaat uit format familieopstellingen en andere werkvormen, structuren, rituelen, uitingszinnen. De begeleider kan werken vanuit verschillende thematieken binnen zowel het gebied van persoonlijke ontwikkeling als professionele ontwikkeling op de werkvloer. Binnen het totale aanbod wordt er aandacht gegeven aan leiderschapsthema's. Organisatieopstellingen en specifieke organisatiethematiek worden behandeld in de specialisatiecursus.

Doelgroep

Deze opleiding is bestemd voor mensen die werkzaam (willen) zijn op het raakvlak tussen het individu en de familiegeschiedenis en/of het

individu en de organisatie. Mensen die vanuit het geheel het verschil op de werkvloer (willen) laten zien en daartoe meer middelen en mogelijkheden willen toe-eigenen. O.a. managers, organisatieadviseurs, projectleiders, teamleiders, HR- en P&O professionals, psychologen, sociaal-maatschappelijk werkers, loopbaanbegeleiders, docenten, coaches, trainers, hulpverleners, kinderbegeleiders, relatiecoaches, integratiecoaches, therapeuten etc.

Kennismaking

Voor de start van de opleiding vindt er een wederzijdse kennismaking plaats. Doel van dit gesprek is om aan de hand van persoonlijke en professionele ontwikkeling te kijken of deze opleiding aansluit bij de opleidingsvraag.

Inhoud Opleiding

We starten met het systemisch gedachtegoed en hoe daarmee te werken. En parallel hieraan kijken we naar jou als begeleider. Hoe maak je contact en zet je het gesprek in en welke vragen zijn er nodig zijn om systemisch te kunnen begeleiden. Je leert gaandeweg werken met een genogram en verschillende methodieken die je in kunt zetten zoals diagnosescan, consultatie, opstellingen, structuuropstellingen, tafelopstellingen, rituelen, 1 op 1 instrumenten. En we besteden aandacht aan ethiek binnen deze vorm van werken. Vanuit welke vraagstelling werk je met het systeem en wanneer niet. Welke ethische overwegingen zijn van belang voor de begeleider en wat zijn belangrijke aandachtspunten voor de plek en de beroepshouding van de begeleider in het systemisch werken.

Onderwerpen die binnen de opleiding worden ingezet en eigen gemaakt:

- ▶ basishouding begeleider
- ▶ overdracht en tegenoverdracht
- ▶ contact en contract
- ▶ systemisch waarnemen
- ▶ fenomenologie
- ▶ structuur van een systeem
- ▶ velden van herkomst
- ▶ persoonlijk, groeps- en spiritueel geweten
- ▶ stille midden
- ▶ dynamieken, verstrikkingen en fenomenen
- ▶ beweging initiëren
- ▶ werkwijze binnen een opstelling
- ▶ werkwijze vanuit andere instrumenten
- ▶ interne grens en externe grens
- ▶ trance en werken in het hier en nu
- ▶ oplossingsgericht werken
- ▶ relaties, ouders en kinderen
- ▶ erbij horen
- ▶ ordening, rangorde
- ▶ balans geven en nemen
- ▶ plek nemen
- ▶ afbakening
- ▶ uitreiken
- ▶ loyaliteit
- ▶ schaamte, onschuld en schuld
- ▶ binding en verbinding
- ▶ zelfrechtvaardiging
- ▶ buigen en eren
- ▶ iets dragen voor de ander
- ▶ leven, dood en rouw
- ▶ slachtoffer en ouderschap
- ▶ seksualiteit als levenskracht
- ▶ dynamische krachten tussen man en vrouw
- ▶ de mannen- en vrouwenlijn
- ▶ succes- en faalangst
- ▶ leiderschapsthema's

Het is iedere keer weer fascinerend om te zien hoe er toegang ontstaat tot antwoorden op de vraagstelling en inzicht in de verhoudingen die er zijn. Na de inzichten, gaat het verder. De ervaring, het inzicht en het gevoel hebben vaak duurzaam effect op de deelnemers. Ook geldt dit voor eventuele representanten.



Werkwijze

De modules zijn ervaringsgericht, praktijk wordt afgewisseld met theorie. Persoonlijke inbreng maakt onderdeel uit van de opleidingservaring. Het oefenen vindt in kleine stappen plaats binnen de modules. Eén op één begeleiden krijgt meteen vorm en in latere modules komt het leiden van een opstelling aan de orde. Tussen de modules door is samenwerking en oefenen in intervisiegroepen een belangrijke meerwaarde. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het maken van deze afspraken en zijn of haar leerproces binnen de intervisiegroep. Supervisie wordt vanaf de start van de opleiding aangeboden in de vorm van één gesprek met de supervisor. De opleiding wordt afgesloten met een examen bestaande uit een praktijkopdracht, theoriebehandeling en het inleveren en bespreken van een schriftelijke opdracht.

Tijdsbeslag

De opleiding bestaat uit 18 dagen, 36 dagdelen opgebouwd in modules. Alle dagen starten om 09.30 uur en eindigen om circa 17.00 uur. Daarnaast dient rekening gehouden te worden met intervisie en supervisie. Met de intervisiegroepen werk je aan het toepassen van de theorie. Deze groepen komen ten minste eenmaal per maand bij elkaar. Iedere deelnemer krijgt binnen de totale opleiding één supervisiegesprek aangeboden. Daarnaast vraagt literatuurstudie van zowel de aangeboden stof als aanbevolen literatuur en de certificeringopdrachten tijd van de deelnemer.

trueNorth

Binnen trueNorth is een plek ontstaan waar professionals zich op hun gemak voelen en bereid zijn een volgende professionaliseringsstap te zetten. Binnen de opleiding Systemisch coachen in de Praktijk komt dit alles samen. Vanuit systemisch werken de verbinding met de praktijk maken is een kunst die binnen de opleiding centraal staat. De verbinding maken tussen hoofd, hart en lichaam gedragen door de ziel maakt dat deze opleiding net even anders is.



Mijn inspiratiepad

Al vanaf ik mij kan herinneren ben ik op zoek geweest naar de betekenis van waar ik vandaan kom. Tijdens mijn professionalisering als begeleider bleek dit een belangrijke kwaliteit geworden. Hoe ziet thuis eruit en waar is thuis. Je eigen kompas weten in te zetten voor dat waartoe je op weg bent. Nu zie ik hoe dit ook speelt binnen organisaties en mijn bedrijf. Een systemische insteek die mijn basishouding mede heeft gevormd. Een basis waar ik andere methodieken in heb laten samen komen. Ik heb mijn systemische kennis vanuit de ontmoeting met verschillende leermeesters eigen gemaakt waar ik ze nog dagelijks dankbaar voor ben. Ik heb mogen leren van Wibe Veenbaas, Matthias Varga

Werken aan en met dat waar het werkelijk om gaat in plaats van werken met de symptomen. Dit vraagt voorbij de dagelijkse zichtbare elementen kijken naar de dynamiek die er echt toe doet. Effectief en efficiënt een verandering inzetten, een interventie plegen waardoor vitaliteit een gegeven wordt voor de mens en/of de organisatie.

Astrid van Noort is trainer, coach en docent. Zij werkt inmiddels meer dan 25 jaar en heeft veertien jaar geleden trueNorth opgericht. Haar praktijkgerichte, daadkrachtige, speelse en betrokken aanpak, ondersteund door theorie en ervaring, is kenmerkend. Haar fascinatie waarom mensen de dingen doen zoals ze ze doen en de zoektocht hierbinnen is een nog dagelijkse inspiratiebron voor haar. De combinatie tussen werk en prive, de balans tussen wie je bent en wat je doet in het totaal willen en kunnen zien. Dit inzetten voor het bereiken van eigen doelen en succes als die van de organisatie en haar medewerkers is haar missie met deze opleiding.

Meer informatie over de opleiding vind je op onze website www.truenorth.nl; pagina opleiding Systemisch coachen in de Praktijk. Data, prijzen en locatie staan hier ook vermeld, naast de specifieke informatie over certificering etc. Wij zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar om vragen te beantwoorden. Kijk ook eens naar de trainingen waar je kunt kennis maken met onze manier van werken.

Extra informatie inloopavonden Wij organiseren iedere maand een inloopavond. Deze avond wordt bewust laagdrempelig gehouden zodat iedereen hier aan kan deelnemen. De maandelijkse avonden worden gegeven door Astrid van Noort. Een manier om met haar kennis te maken.

trueNorth

Postbus 10254, 3004 AG Rotterdam

010 2756161, info@truenorth.nl, www.truenorth.nl

von Kibéd, Jan Jacob Stam, Ingrid Dykstra, Anngwyn St. Just, Ursula Franke, Anton de Kroon, Arawana Hayashi, Georg Senoner, Stephan Hausner e.a. Het is schitterend om te zien hoe vitaliserend het werkt als iemand zich realiseert dat hij of zij ergens vandaan komt en dat er een voorbij goed en fout is waar een andere beweging mogelijk is. Kortom je eigen bestemming weer zien en weten wat te doen, dat zijn de cadeautjes binnen mijn werk. Deze kennis ook in het bedrijfsleven brengen is een persoonlijke opdracht die mij dagelijks inspireert. De oorsprong van een organisatie weten en van daaruit een effectieve en efficiënte werkhouding met elkaar weten in te zetten. Praktisch, met de beide beentjes op de vloer. Gericht op de taak en het welzijn van de organisatie en haar medewerkers.

