

BICKERS OPLEIDINGEN

Opleidingen voor een holistische leefstijl



Online opleiding holistisch kindercoach 2025

Hoofdstuk 1 Grondhouding holistisch coach



Wat is de grondhouding?

In de grondhouding gaat het om lichaamsbewustzijn en zuivere intentie. Je bent samen op reis met je cliënt, je hoeft niet beter te zijn dan je cliënt.

In de basishouding komt heel veel terug; datgene waarvan je dacht, dat heb ik al achter de rug; je eigen valkuilen, je eigen proces, je eigen verstrikking.

Waarom is de grondhouding zo belangrijk?

Binnen de setting van coaching is het belangrijk dat je een startpunt hebt. Een punt van waaruit je vertrekt. Het is je motivatie, jouw waarom. Waarom je daar bent als coach, om een sessie te begeleiden. Wat beweegt jou om daar te zijn, met deze cliënt? Je mag je dit continu afvragen, voor je werk als geheel en steeds weer opnieuw bij elke sessie.

Ben oprecht in relatie tot jouw werk als coach.

Is jouw motivatie voor je werk zuiver of is het een compensatiestrategie, een vluchtroute voor je eigen pijn?

Om erachter te komen wat jouw motivatie is, kun je onderzoeken hoe jij je ten diepste voelt over je coach-zijn:

- Wil je met je coach-zijn bijvoorbeeld een leegte in jezelf opvullen?
- Wil je bij anderen brengen wat je eigenlijk zelf nodig hebt?

We noemen dat het hulpverleners-syndroom en dat is een ego-gedreven motivatie. Dat is niet erg, als je je er maar van bewust bent en dieper in jezelf blijft zoeken naar bezieling.

Wanneer je hulp gaat verlenen kom je in jezelf behoorlijk wat valkuilen tegen. Als je dit herkent, mag je naar binnen te kijken en jezelf helen, voordat je de reis kunt beginnen om anderen te helpen.

Dat wil niet zeggen dat je klaar moet zijn. Integendeel.

Als je zelf ook maar op reis bent en steeds opnieuw naar binnen kijkt.

Het gaat erom dat jij leert op jouw gevoel te vertrouwen en dat jouw cliënten op hun eigen gevoel vertrouwen.

Neem niet klakkeloos iets aan. Ga continu bij jezelf te rade. Je hoeft niet de alwetende perfecte coach te zijn of te worden.

Je mag ook best fouten maken of iets niet zeker weten. Zeg gewoon tegen je cliënt dat je iets niet weet. Dat geeft je cliënt ruimte om bij zichzelf naar binnen te gaan.

Als holistisch kindercoach staat veiligheid bieden op de eerste plaats

Hoe creëer je veiligheid?

- Door gecenterd te zijn
- Je client 100% aandacht te geven
- Door congruent te zijn
- Door authentiek te zijn (kinderen merken onmiddellijk als je 'doet alsof')
- Bewust te zijn van je lichaamstaal
- Door je kwetsbaar durven op te stellen
- Door de regie te nemen
- Door af te stemmen op de ander
- Door onverdeelde aandacht te geven
- Door respect te hebben voor andermans kijk op zijn wereld
- Door meta communicatie te gebruiken

Gecenterd zijn

Als je hoog sensitief bent, ben je zintuiglijk en energetisch meer dan gemiddeld gevoelig en heb je een groot empathisch vermogen. Dit kan soms in de weg staan in het contact met anderen. Zorg dat je in balans bent, geaard bent. Dat doe je ook door in te voelen in de ander zonder jezelf daarin te verliezen. Dit is een uitdaging voor alle hoog sensitieven. Zorg dat je met beide benen op de grond staat. Vermijd zweven. Maak je heel voordat de coach sessie start. **In de komende tijd leer je om afstand te nemen van bepaalde energieën die als het ware bezit van je nemen.**

100% aandacht

Je maakt **tijd vrij om te coachen**. Dat betekent dat je die tijd niet besteedt door met je gedachten bij je vrouw, man, kinderen, je werk te zijn.

Samen zijn jullie betekenisvol bezig en wisselen energie uit.

Congruentie

Congruentie is een gelijke afstemming van wat je **denkt, voelt en doet**.

Als je congruent bent, reflecteren deze elementen alle drie dezelfde gemoedstoestand waarin je verkeert. Wanneer je congruent bent, toon je een pure gemoedstoestand. Het is dus geen gemixte gemoedstoestand en er is geen intern conflict.

Wat is dan incongruentie?

Heb je incongruent gedrag dan is er **verschil tussen wat je zegt, doet en voelt**.

Bijvoorbeeld: wanneer je teleurgesteld bent maar je gedraagt je blij. Of: je vertelt een verdrietig verhaal met een glimlach van oor tot oor.

Grondhouding

Waarom zijn we incongruent?

Incongruentie komt vaak voor. We zijn vaak incongruent om onszelf te beschermen. In bepaalde situaties ben je namelijk bang om 'voor schut' te staan. Hierdoor neem je dan een rol aan waardoor je je veiliger en zelfverzekerder voelt op dat moment.

Authenticiteit

Wat is authenticiteit in een mens?

Oprechtheid

Handelen en spreken op een manier die in overeenstemming is met je innerlijke gevoelens en overtuigingen. Eerlijkheid tegenover jezelf en anderen, zonder voorwendselen.

Zelfbewustzijn

Het kennen van je eigen sterktes, zwaktes, gevoelens en motivaties. Het hebben van een duidelijk begrip van wie je bent en wat je belangrijk vindt.

Consistentie

Het consistent zijn in je gedrag, ongeacht de situatie of met wie je omgaat. Het vermijden van maskers of façades afhankelijk van de sociale context.

Kwetsbaarheid

Het durven tonen van je ware zelf, inclusief je onzekerheden en tekortkomingen.

Openstaan voor het delen van je echte gevoelens en gedachten, zelfs als dat risico's met zich meebrengt.

Integriteit

Handelen in overeenstemming met je eigen waarden en principes, zelfs als dit moeilijk is of negatieve consequenties heeft. Niet toegeven aan druk om te veranderen of aan te passen op een manier die tegen je overtuigingen ingaat.

Wat authenticiteit in een mens niet is

Conformiteit

Je aanpassen aan de verwachtingen van anderen zonder rekening te houden met je eigen waarden en overtuigingen.

Doen alsof je iets of iemand bent om goedkeuring of acceptatie te krijgen.

Oppervlakkigheid

Wanneer je alleen maar beleefde praatjes maakt en nooit dieper ingaat op persoonlijke of belangrijke onderwerpen.

Wanneer je vooral waarde hecht aan materiële bezittingen en uiterlijke kenmerken zoals dure kleding, auto's of gadgets, en deze gebruikt om hun waarde te definiëren.

Wanneer je een perfect en succesvol leven tentoonstelt op bijvoorbeeld sociale media, terwijl de werkelijkheid heel anders is.

Doen alsof je gevoelens of overtuigingen hebt die je eigenlijk niet hebt.

Onechtheid

Het presenteren van een valse of misleidende versie van jezelf om bepaalde doelen te bereiken.

Liegen of manipuleren om een bepaalde indruk te wekken of resultaten te behalen.

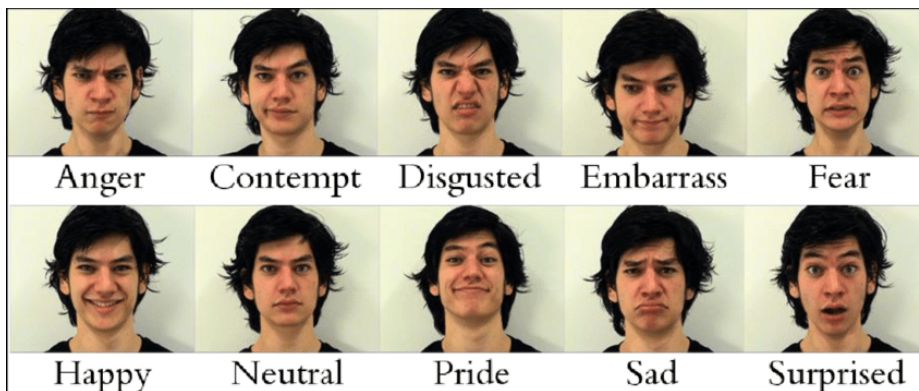
Maskerade

Het voortdurend dragen van een "masker" om je ware gevoelens en gedachten te verbergen. Niet jezelf durven zijn uit angst voor afwijzing of oordeel

Lichaamstaal

Lichaamstaal - jouw non-verbaal gedrag

Expressie in het gezicht is universeel: verdriet, angst, verrast, boosheid, afschuw, blijheid, minachting is wereldwijd hetzelfde op een menselijk gezicht.



Je eerste indruk

Wat zeggen je handen, vingers, benen en voeten: openheid, onzekerheid, dominantie, nervositeit, verleiding, angst. Let op je lichaamshouding: sta of zit je rechtop, voorovergebogen, je hoofd rechtop, laat je je hoofd hangen, hoe geef je een hand?

Verbale communicatie (stemgebruik)

Als je je toelegt op het werken en spreken met kinderen en jongeren is het verstandig om na te gaan welke intonaties in de stem te horen zijn en hoe deze overkomen.

Pas je daarop aan.

Voor de betekenis van een zin, zijn nadruk, volume, articulatie, spreektempo en ritme, melodie, stopwoordjes en ademhaling belangrijk. Het ideale tempo is eerder langzaam dan snel. Oefen veelvuldig met je stem.

Wat langzamer spreken dan je gewend bent geeft jouw cliënt voldoende tijd om de vraag te verwerken en werkt rustgevend. Wanneer je snel spreekt, geef je de ander het gevoel dat hij niet onderbroken wil worden. Wanneer je langzaam spreekt, geef je ander het gevoel dat hij mag reageren. Door aan het eind van een vraag of zin te vertragen, laat je als coach weten uitgepraat te zijn.

Kwetsbaar durven opstellen

Zeg als je iets niet begrijpt. Vraag verduidelijking vanuit jezelf: 'ik begrijp het niet helemaal, jij hebt daar meer verstand van, denk ik, kan je me dat nog eens uitleggen?' Of: 'Oei daar weet ik even geen antwoord op'.

De regie nemen

Als je wat minder assertief bent kan het soms gebeuren dat jouw cliënt jou overweldigt. En het gesprek over gaat nemen.

Dat kan je cliënt doen door zijn gedrag, houding of bepaald taalgebruik. Dan kan het gebeuren dat je wat gaat wiebelen, niet meer in balans bent. Als je de regie vaak uit handen laat nemen, oefen dan tijdens de lessen hoe je de regie krijgt over een coach gesprek.

Afstemmen

Het komt voor dat je iemand voor de eerste keer ontmoet en dat je voelt alsof je die persoon al jaren kent, het klikt, je voelt 'iets' bij elkaar.

Bij de ene persoon voel je je op je gemak terwijl je die persoon misschien helemaal niet zo goed kent en anderzijds kun je misschien met iemand anders, hoe goed je ook je best doet, niet zo goed opschieten. Hoe werkt dat?

Een klik wordt ook wel rapport genoemd en omschreven als het "magische gevoel" wat je kunt ervaren van de ene persoon naar de andere. Wat betekent dat die ander iets heeft wat jij herkent. (Hee, die lijkt op mij...). Met rapport krijgen we rechtstreeks toegang tot het onderbewuste van anderen. Rapport is geen techniek of methode, het is meer een bepaalde houding.

Aandacht

Aandacht hebben voor de ander zoals die ander is. Je geeft pas echt aandacht aan de ander als je je oordeel en overtuigingen opzij kunt schuiven.

Respect

Respect hebben voor het model van de wereld van de ander. Met andere woorden: eenieder beleeft situaties en gebeurtenissen op zijn/haar manier.

Metacommunicatie

Met metacommunicatie wordt bedoeld dat er niet wordt gesproken over de inhoud van de boodschap, maar communicatie over de communicatie zelf. Dit kan betrekking hebben op zowel verbale als non-verbale communicatie. Hierover lees je meer in de les communicatie.



Oefenvragen

Vertel in je eigen woorden wat het betekent om af te stemmen op de ander.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe stel jij je kwetsbaar op? Geef een voorbeeld.

.....

.....

.....

.....

.....

Herken je bij jezelf punten uit de tekst wat gaat over authenticiteit, wat betekent het voor jou?

.....

.....

.....

.....
