

# 11 kern competenties volgens het ICF

## Deze kunnen in 4 modules opgedeeld worden

### A. De basisbeginselen vastleggen

1. **De ethische code respecteren** en ernaar handelen in elke coaching; door onder andere naar de cliënt toe duidelijk het verschil aan te geven tussen coaching, psychotherapie en andere ondersteunende therapieën; aanvoelen wanneer doorsturen naar een andere professional nodig is.
2. **De coaching-relatie vormgeven**  
Een duidelijk contract opstellen met de cliënt zodanig dat alles helder is voor hem/haar. vooraleer het traject van het coaching-proces start: prijs, regelmaat van sessies, of er een andere professional dient bij betrokken te worden: dokter, psychiater,...  
Daarnaast wordt ook duidelijk aangegeven wat in de relatie tussen coach en coachee kan en niet kan, wat zij kunnen verwachten van de coach en wat niet, welke verantwoordelijkheid de coach heeft en welke de cliënt. Zo kan de cliënt vooraleer de coaching begint zich een duidelijk beeld vormen of deze manier van werken/ de coach hem/haar ligt of niet, of er maw een match is of niet.

### B. De relatie met de cliënt maken en uitbouwen

3. **Een vertrouwensband met de cliënt opbouwen**  
Een veilige en ondersteunende omgeving voor de cliënt creëren zodat er wederzijds respect en vertrouwen is tussen coach en coachee.  
Hiervoor is nodig:
  - oprechte interesse in het welzijn van de cliënt
  - eerlijkheid, integriteit van beiden
  - duidelijke afspraken en nakomen van die afspraken
  - respect voor de cliënt zijn 'model van de wereld, zijn tempo van proces, zijn 'zijn'
  - ondersteuning van de cliënt bij het opnemen van de nieuwe overtuigingen en de cliënt helpen met het omgaan met en ombuigen van zijn/haar onzekerheden, twijfels en angsten
  - steeds toestemming vragen aan cliënt om hem in gevoelige, nieuwe persoonlijke stukken van zijn situatie te mogen begeleiden
4. **Waarachtig aanwezig zijn bij het coachen**  
Een bewust aanwezige, doch spontane coach zijn die een open, flexibele en vertrouwelijke stijl hanteert.
  - in het moment bewust en flexibel aanwezig zijn
  - de coach vertrouwt z'n eigen intuïtie, zijn innerlijk weten
  - staat open voor het feit dat hij/zij niet alles weet
  - kiest de op dat moment meest effectieve werkmethode
  - gebruikt humor efficiënt om luchtigheid te scheppen
  - vertrouwt erop dat nieuwe perspectieven en experimenten zijn eigen mogelijkheden verruimen
  - laat de cliënt het vertrouwen voelen bij het werken met hevige emoties, gaat niet mee in de overrompelende emoties van de cliënt

### C. Effectief communiceren

5. **Actief luisteren**  
Helemaal focussen op wat cliënt zegt en niet zegt, zodat de betekenis van wat gezegd wordt in de context kadert van de wensen van de cliënt, en de cliënt kan ondersteund worden in zijn zelf-expressie
  - zich aanpassen aan de wensen en noden van de cliënt

- luisteren naar de cliënt zijn bekommernissen, zijn doelen, zijn waarden en zijn geloof over wat mogelijk is en wat niet mogelijke is
  - onderscheiden van woorden, toonhoogte, lichaamstaal
  - samenvatten, parafraseren, herhalen, spiegelen wat de cliënt zegt zodat er duidelijkheid, empathie en begrip is
  - bevestigen, accepteren, onderzoeken en ondersteunen van de cliënt zijn ideeën en voorstellen, waarop hij verder bouwt
  - de cliënt helpen om tot de essentie van zijn verhaal te komen.
  - de cliënt laten vertellen zonder oordelen of eigen betekenissen eraan te geven, zodat de coaching naar een volgend niveau kan
6. **Effectieve vragen stellen** die de noodzakelijke informatie blootleggen om maximale resultaten te halen in de coaching-sessie
- vragen stellen die reflecteren dat de coach actief geluisterd heeft en dat hij de doelen van de cliënt begrepen heeft
  - vragen stellen die inzicht, betrokkenheid en actie uitlokken, die de cliënt zijn veronderstellingen uitdagen
  - open vragen stellen die meer mogelijkheden, meer leren creëren
  - vragen stellen die de cliënt brengen naar wat hij wenst, niet naar zijn verleden of naar zijn “willen verklaren”
7. **Open communiceren** die tot effectieve communicatie leidt met het grootst mogelijk positief effect voor de cliënt.
- duidelijk communiceren in het geven van feedback
  - herkaderen wat de cliënt gezegd heeft zodat hij vanuit een ander perspectief kan kijken wat hij wil, en waar hij onzeker over is
  - duidelijke coaching doelstellingen geven, afstemmen op de cliënt zijn agenda en technieken en oefeningen voorstellen
  - een ecologische taal spreken: zonder oordeel, niet seksistisch, geen vakjargon.
  - metaforen gebruiken om een punt duidelijk te maken

#### **D. De cliënt actief helpen om bij te leren over het eigen denken en functioneren en om doelen en resultaten te formuleren en te realiseren**

8. **Een hogere vorm van bewustzijn creëren:** De coach is in staat om verschillende bronnen van informatie te integreren en te evalueren zodat de cliënt een hoger bewustzijn kan bereiken met de daarbij horende resultaten
- gaat verder dan wat de cliënt vertelt
  - maakt aan de cliënt zijn model van de wereld duidelijk, leert feiten onderscheiden van interpretaties, leert verschillen zien tussen gevoelens, gedachten en daden
  - helpt de cliënt zijn nieuwe gedachten, gevoelens, percepties, ... te ontdekken die zijn mogelijkheden tot actie zullen ondersteunen en vergroten
  - geeft aan de cliënt een breder perspectief waardoor hij nieuwe mogelijkheden ziet
  - helpt de cliënt om de verschillende inter-relationale factoren te zien die zijn gedrag beïnvloeden: gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, achtergrond
  - geeft de cliënt inzichten waar hij concreet iets mee kan doen in zijn manier van denken, communiceren en in omgaan met anderen
  - brengt de voornaamste krachten en werkpunten naar boven, gaat naar de essentie
  - helpt om het onderscheid te maken tussen triviale en belangrijke kwesties, tussen situationeel en herhalend gedrag, tussen wat hij vaststelt en wat hij doet
9. **Acties bedenken:** mogelijkheden creëren die leiden tot voortdurend leren zowel in coaching, als in werk- en thuissituatie en nieuwe acties bedenken die op de meest efficiënte manier zullen leiden tot vooropgestelde doelen
- brainstormen en assisteren van de cliënt om acties op te zetten die hem de mogelijkheid geven om het geleerde te tonen, toe te passen en te verdiepen

- de cliënt helpen focussen op en zoeken naar mogelijkheden die centraal staan in het bereiken van de vooropgestelde coaching-doelstellingen
- de cliënt aansporen om alternatieven en oplossingen te exploreren, te evalueren en van daaruit de juiste beslissingen te nemen
- directe toepassing van het geleerde in de werk- en leefwereld promoten
- successen en (toekomstige) groeimogelijkheden herkennen en (leren) waarderen
- de veronderstellingen en perspectieven van de cliënt uitdagen zodat hij nieuwe ideeën en nieuwe handelingen zoekt
- nieuwe standpunten, die meer mogelijkheden bieden, naar voor brengen die op dezelfde lijn liggen als de doelen van de cliënt
- onmiddellijke ondersteuning geven in het hier en nu

**10. Doelstellingen en plannen formuleren:** ontwikkelen en onderhouden van een effectief coachingplan met de cliënt

- verenigt de verzamelde informatie tot een coaching-plan en coaching-doelstellingen die leren en ontwikkeling maximaal ondersteunen
- zorgt voor een plan met haalbare, meetbare specifieke resultaten op een welbepaalde datum; dat aanpasbaar is naargelang het persoonlijk proces en de veranderingen in de situatie
- de cliënt helpen om verschillende leerbronnen te zoeken en te gebruiken (boeken, andere therapiën,...)
- Identificatie met en richten op de eerste successen die belangrijk zijn voor de cliënt

**11. Bevorderen dat de cliënt vooruitgang boekt en verantwoordelijkheid neemt:** focus blijven houden op wat belangrijk is voor de cliënt en de verantwoordelijkheid om iets te ondernemen bij hem laten

- cliënt duidelijk laten verwoorden welke acties hij zal ondernemen om tot de gewenste doelstellingen te komen
- vragen hoe het staat met de zaken die cliënt ging doen na vorige sessies
- de cliënt bekrachtigen voor wat hij gedaan heeft, niet gedaan heeft, geleerd heeft, zich bewust geworden is van ... sinds de vorige sessies
- herbekijken van welke informatie hij verkregen heeft uit vorige sessies
- cliënt wakkerhouden tussen de sessies in door hem attent te maken op het gewenste resultaat, het gemaakte coaching plan en de toekomstige topics die zullen behandeld worden
- focussen op het coachingplan, maar met de openheid om acties aan te passen aan het coaching proces
- reflectie toelaten van waar hij komt, waar hij nu staat en waar hij naartoe wil
- de zelfdiscipline van de cliënt promoten en hem verantwoordelijk te maken en te houden voor wat hij zal doen, welke resultaten de actie zal hebben en voor het halen van zijn doel binnen zijn tijds kader
- het vermogen ontwikkelen om beslissingen te nemen, aan zijn belangrijkste waarden te voldoen en zichzelf te ontwikkelen (feedback toe te laten, prioriteiten te stellen, aan zelf-reflectie te doen en te leren uit ervaringen)
- de cliënt positief confronteren met wat hij niet deed en wel overeengekomen was