

[vc_row][vc_column][vc_column_text]

Wat is de basis van integrale coaching?

Integrale coaching is ontstaan uit het samenvloeien van kennis uit vele verschillende richtingen en benaderingen. Het is een alomvattende coach benadering die zowel op zakelijk als op persoonlijk vlak kan toegepast worden en zowel op het vlak van doelstellingen, gevoelens, zingeving als duurzaamheid.

Open Mind heeft de voorbije 20 jaar heel wat opleidingen ingericht, in veel disciplines en met verschillende buitenlandse trainers. Daar is een berg kennis en kunde uit gegenereerd die samengevat wordt in Integrale Coaching.

Wat deze stroming uniek maakt, is de “onzichtbare” **integratie met traumawerk, HSP en systeemwerk**, specialiteiten van Open Mind, waarvoor we gekend zijn.

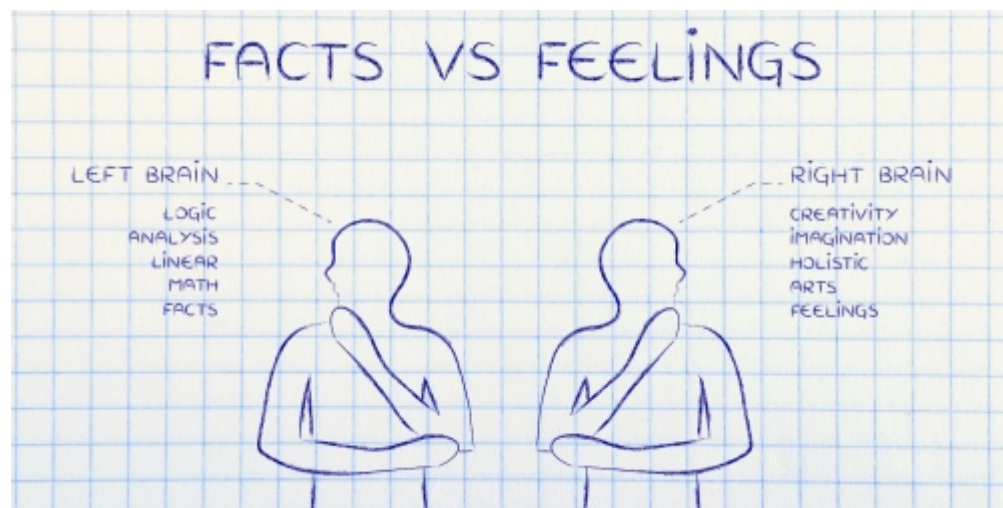
Dit zijn enkele basiselementen:

Je zal deze elementen in de verdere opleiding steeds opnieuw tegenkomen.

1 – Left and Right Brain

Vele coach methodes zijn vrij mentaal en daardoor ook wel passend in onze Westerse Wereld. Wij worden opgevoed tot “left-brainers”. Daardoor blijven gevoelens, creativiteit en andere “right-brain” activiteiten eerder beperkt.

In de Integrale coaching gaan we dit stuk weer zijn rechtmatige plek geven. De Business module is eerder “left-brain”, de Open Mind module is bijna zuiver “right-brain” en de Life Coach module houdt zowat het midden.



2 – Body-learning

In een Integrale Coach sessie en opleiding wordt gewerkt met “body-learning”. Dit is een eigen ontwikkelde techniek waarin de leerstof of het inzicht **niet enkel aan de mind aangeleerd wordt, maar ook aan het lichaam**. Net zoals je je lichaam kan leren autorijden of fietsen, kan je je lichaam ook leren coachen, zodat je niet hoeft na te denken wat te doen, maar dat het spontaan gebeurt. De techniek van “directe integratie” zorgt dan ook voor bijzonder mooie, eenvoudige en diepgaande sessies met blijvende ervaringen. In elke sessie gaan wij niet enkel voor een inzicht, maar ook voor een beleving. Je leert als het ware op celniveau.



3 – Persoon en Context

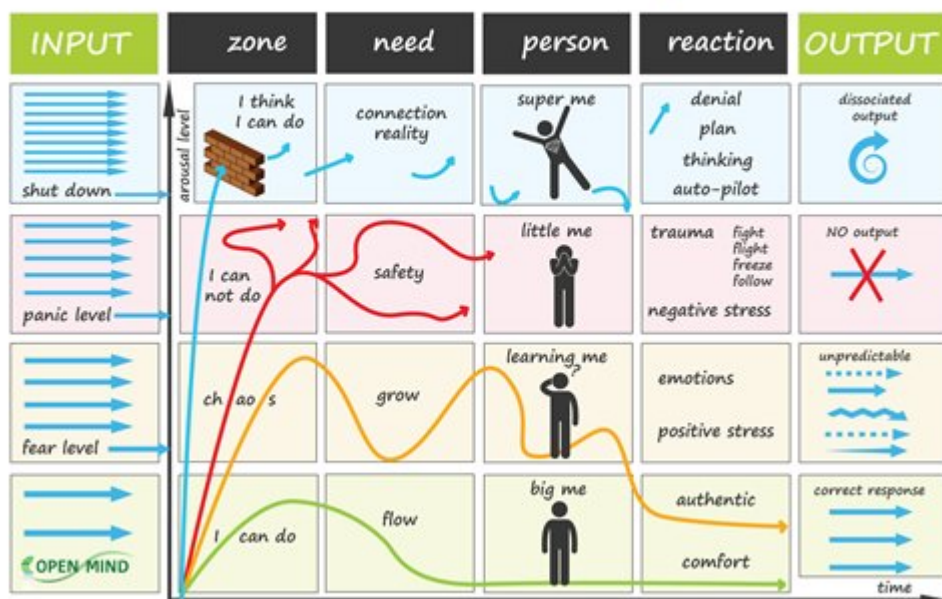
Een probleem is meestal veroorzaakt door een spanning tussen de **persoon en diens omgeving**. De oplossing is dan ook te vinden deels in de persoon, deels in de omgang met de omgeving. Een succes boeken op één vlak (bv. denken => een inzicht) is niet voldoende en kan soms zelfs ten koste gaan van een ander vlak (bv. gevoel of fysieke beperkingen) en is daardoor niet blijvend. Integrale Coaching heeft oog voor **verschillende vlakken tegelijk**.



4 – Het “gepaste” prikkelniveau

Leren en groeien kan pas als het prikkelniveau klopt. Te weinig prikkels en je blijft in de comfortzone, teveel prikkels en je kan niet meer volgen. De coach zorgt voor het **‘gepaste’ prikkelniveau**. Dat is bovendien niet altijd wat de klant aangeeft. Soms geeft de klant een grens veel te laat aan, vanuit het hoofd, soms veel te vroeg, vanuit angst. Door observatie kan je vaststellen wat het werkelijke prikkelniveau is. Om te kunnen vaststellen wat je als coach best doet en wat niet, hanteren wij een gepatenteerd prikkelniveau-model. Aan de hand van dit model voorkom je dat coachsessies vastlopen.

Trauma-Arousal Model® by Open Mind



5 – Bewust en Onderbewust

Als de klant een vraag heeft, mag je bijna automatisch veronderstellen dat hij zich niet volledig bewust is van de mogelijkheden om tot een antwoord te komen. Via diverse methodes probeert de integrale coach het onderbewuste bewust te maken. Deze methodes komen uit NLP, visualisaties, systeemwerk en helder waarnemen.



6 – Smallest possible step to start the movement

Om het **zelfvertrouwen en de eigenwaarde** van de klant te vergroten ligt bij Integrale Coaching de focus op “the smallest possible step to start the movement”. Dit wil zeggen dat wij, elke stap die de klant zelf kan zetten, promoten. Enkel die ene kleine stap die nodig is om te starten, dat is ons doel.



7 – Keep it Simple

Wij hebben uit verschillende coachmethodes en therapievormen technieken overgenomen en bijgewerkt, zodat ze in dit ruime kader gebruikt kunnen worden. We hebben ze uitgepuurd tot hun meest eenvoudige en meest efficiënte vorm.

Ons bijpassend credo is: **“Als een inzicht te complex is voor het lichaam, zal het niet tot uitvoering overgaan.”**



[/vc_column_text][/vc_column][/vc_row]