



**KORTHAGEN**  
Opleidingen  
www.korthagen.nl



## CURSUS KRACHTGERICHT COACHEN (niveau 1)

In deze tweedaagse cursus gaat het om het aanboren van de kracht van mensen door het verbinden van hun persoonlijke kwaliteiten en idealen met het concrete handelen. De daarop gebaseerde coachingsmethodiek heet *Krachtgericht coachen*.

Waar liggen de kwaliteiten van mensen? Hoe kunnen die optimaal benut worden? Hoe kun je mensen helpen om belemmeringen los te laten, zodat ze hun kwaliteiten (hun 'psychologisch kapitaal') optimaal kunnen inzetten?

Krachtgericht coachen brengt het beste in mensen naar buiten. De cursus is o.a. gebaseerd op nieuwe inzichten uit de positieve psychologie, de Diamantbenadering van Almaas, Gestalt en mindfulness. Krachtgericht coachen kan toegepast worden in alle sectoren van de maatschappij en ook op het eigen leven.

Prof. dr. Fred Korthagen heeft samen met Ellen Nuijten deze methodiek ontwikkeld en beschreven, o.a. in het boek *Krachtgericht coachen*. Er is ook internationaal veel gepubliceerd over de theorie en praktijk ervan. Onderzoek heeft de effectiviteit van deze benadering aangetoond.

Bekend zijn ook de boeken *De Kracht van Reflectie*, *Leren van Binnenuit* en *Werken vanuit je Kern*. In de VS is in 2013 het boek *Teaching and Learning from Within* verschenen en in 2015 *Practicing Core Reflection*.

### Doel en opbrengst

Deelname aan deze cursus vergroot de effectiviteit van de deelnemers in het op een diep niveau coachen van mensen, zodat zij optimaal gebruik kunnen maken van hun potentieel. Het gaat daarbij om de ontwikkeling van 'het best mogelijke zelf' (BMZ). De deelnemers leren ook hun eigen kwaliteiten meer te benutten en belemmeringen in zichzelf op te sporen en te overwinnen.

**Inhoud/competentiegebieden** na het Broaden and Build Model (Fredrickson)

1. Opsporen en hanteren van kwaliteiten, idealen en belemmeringen
2. Benutten van denken, voelen en willen bij reflectieprocessen
3. Werken met verschillende lagen in de persoon middels het ui-model en versterken van afstemming tussen de lagen
4. Belemmerende versus helpende overtuigingen herkennen en ermee werken
5. Destructieve zelfbeelden transformeren naar ondersteunende zelfbeelden
6. Flow in leerprocessen stimuleren
7. Benutten van het contactproces en werken met het hier-en-nu

### De doelgroep

De doelgroep is breed: coaches, opleiders, trainers, begeleiders in de zorg en welzijn, leidinggevendenden in de profit- en non-profitsector, docenten en mentoren in het onderwijs.

Samenvattend: de cursus is gericht op iedereen die met mensen wil werken vanuit kracht, talenten en kwaliteiten.

### Toelatingseisen

Vereist is een hbo- of universitair denk- en werkniveau, alsmede beheersing van basale coachingscompetenties (actief luisteren, samenvatten, doorvragen, feedback geven, empathie, e.d.). Deelname aan beide cursusdagen is noodzakelijk. In principe worden geen vrijstellingen verleend.

## Werkwijze

De werkwijze in de tweedaagse cursus is praktisch en concreet. Theorie en praktijk worden steeds verbonden. Er wordt gewerkt met demonstraties, begeleide en onbegeleide oefensessies, meta-besprekingen, gewaarzijnsoefeningen (mindfulness) en theorieblokken.

## Cursusleiding

De cursus wordt verzorgd door een trainer uit het netwerk van trainers Krachtgericht coachen. Zij zijn intensief opgeleid door prof. dr. Fred Korthagen en Ellen Nuijten.

## De grondleggers van Krachtgericht coachen

*Prof. dr. Fred Korthagen* is emeritus hoogleraar onderwijskunde. Zijn specialisaties zijn opleiden, training en coaching. Hij heeft in verschillende sectoren van het onderwijs gewerkt en is een ervaren trainer en Gestalt-therapeut. Hij heeft tevens een achtergrond in psychosynthese, NLP, voice-dialogue en diverse spirituele stromingen. Daarnaast heeft hij veel onderzoek gedaan naar de persoonlijke professionele ontwikkeling van mensen. Hij kreeg internationale prijzen voor zijn werk.



*Ellen Nuijten* is Master of Human and Organizational Behavior. Zij werkt ruim 20 jaar als personal coach, supervisor en trainer. Haar specialisaties zijn effectieve samenwerking en het activeren van het psychologisch kapitaal van individuen, teams en organisaties. Een grote inspiratiebron voor haar werk als personal coach en trainer vindt zij in haar therapeutische achtergrond van Gestalt, psychosynthese en systemisch werk (Hellinger, Nagy). Zij is door de NOBCO/EMCC gecertificeerd als Master Coach.



## Studiebelasting

We adviseren dat deelnemers zich vooraf enigszins inlezen over krachtgericht coachen, bijvoorbeeld via de achtergrondinformatie op [www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl) of het boek 'Krachtgericht Coachen' van F. Korthagen en E. Nuijten. Daarmee wordt de studiebelasting ca. 18 uur.

## Afsluiting van de cursus

Aan de cursus is geen examen of diploma verbonden. De deelnemers ontvangen na afloop een certificaat van deelname, mits zij bij minstens 80% van de contacturen aanwezig waren.

**Cursusprijs:** € 795,- voor de tweedaagse cursus, incl. koffie, thee, lunches en reader. Hierbij is geen overnachting inbegrepen.

## Inschrijven en nadere informatie

Inschrijving via het inschrijfformulier dat te vinden is op [www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl).

Nadere informatie via [www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl), e-mail: [info@korthagen.nl](mailto:info@korthagen.nl), tel: 06-21910100.

N.B. Onze cursussen worden altijd hoog gewaardeerd, met een gemiddelde score van 4,7 op een vijfpuntsschaal. Als gevolg daarvan is er altijd veel belangstelling voor onze cursussen, maar er is slechts een beperkt aantal plaatsen. Inschrijving geschiedt op volgorde van ontvangst van het inschrijfformulier.

### Uit de evaluaties van de cursus:

- Ontzettend veel geleerd, zowel voor mezelf als voor mijn werk
- De cursus leverde mij inzicht in mijn eigen kracht en mijn belemmeringen
- Ik heb veel geleerd van het daadwerkelijk oefenen van krachtgericht coachen
- Ik kreeg veel nieuwe inzichten en handvatten die ik direct kan toepassen
- Ik sta versteld van de hefboomwerking van het coachmodel
- Ik ben gegroeid in mijn zelfvertrouwen
- Ik heb heel veel vertrouwen gevoeld waardoor er iets moois kon groeien
- Ik heb mezelf en mijn kracht teruggevonden
- Fijn afwisselend. Ruimte voor theorie, oefenen en eigen inbreng. De tijd vloog!