

## **Coaching Oudkerk Pool / Lucky Oudkerk Pool .**

LUCIDE praktijk voor Supervisie, Coaching en Therapie.

Lid van de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching, de LVSC.

Grensstraat 25 1e 1091 SW Amsterdam T: 020 - 665 97 79 / 06.36184254

Email: oudkerkpool@live.nl Internet: www.coaching-oudkerkpool.nl

Wil jij een antwoord op je vragen, wil jij (weer) greep krijgen op je bestaan, wil jij op een snelle en effectieve manier inzicht in je motieven en beweegredenen waarom je de dingen doet zoals jij ze doet.

Dan is een van de onderstaande vormen wellicht een mogelijkheid voor jou.

- Coaching
- Supervisie
- Therapie

### **Supervisie**

Supervisie is een methode gericht op het leren zelfstandig en integratief te functioneren in een werksituatie, waarin het doelgericht hanteren van de relatie werker-cliënt belangrijk is. In veel werksituaties is de eigen persoon een belangrijk instrument van de werker. Zichzelf doelgericht kunnen hanteren in het contact met zijn cliënt is dan een kernopgave.

Supervisie wordt ook wel omschreven als: de supervisant leert – leren. Onder integratief functioneren wordt verstaan het op elkaar afstemmen van twee niveaus: een functioneren van de persoon vanuit de samenhang denken, voelen en handelen (1e niveau) ten opzichte van persoon, beroep en werk (2e niveau). Op basis hiervan zijn in de supervisie een viertal modaliteiten te onderscheiden namelijk de leer-, persoons-, methodisch- en taakgerichte modaliteit.

De supervisant leert in de supervisie door het problematiseren van zijn werk en door te reflecteren op de hierboven genoemde twee niveaus. Op basis van deze inzichten leert de supervisant om tot veranderingen en optimalisering van zijn deskundigheid als persoon in zijn beroep en zijn werk te komen.

De concrete werk- of stagesituaties van de supervisant vormen daarbij een startpunt van het leerproces. Het uitgangspunt bij supervisie is, dat het adequaat uitvoeren van deze werkzaamheden het best geleerd kan worden door aan de uitvoering van het werk een leersituatie (supervisie) te koppelen die óók een directe contactsituatie is en waarin de interacties tussen supervisant(en) en supervisor van centraal belang zijn.

De supervisor zal deze interactie doelgericht hanteren, zoals ook de werker het contact met zijn cliënt doelgericht dient te hanteren. Zodoende is er in de supervisie sprake van ervaringsleren o.a op basis van parallelprocessen tussen werk en supervisie.

### **Coaching**

Coaching is een individueel traject, bedoeld om je (zakelijke) vaardigheden en kwaliteiten verder te ontwikkelen en/of bij te sturen. Het gebeurt door persoonsgerichte feedback en door jou in je eigen spiegel te laten kijken.

Zo krijgt je greep op je eigen leven en komt je meer in de rol van regisseur in plaats van toeschouwer. Het betekent vooral de juiste vragen stellen die je prikkelen tot zelfonderzoek. Hierdoor maakt je als het ware even een stap opzij. De ene keer bekijk je tijdens de bijeenkomsten op een afstand naar je eigen handelen, ideeën en visie. Dan weer zit je midden in een vraagstuk waarbij je op zoek gaat naar een passend antwoord.

Met coachen ontwikkelt jij je zelfbewustzijn en je verantwoordelijkheidsbesef. Het vergroten van je persoonlijke effectiviteit door het begeleiden van je persoonlijke en professionele ontwikkeling, door confrontatie, reflectie en bewustwording. Belemmeringen wegnemen die ineffectief gedrag in stand houden, te experimenteren met nieuw gedrag en dit gedrag ook te verankeren.

Een manier om je vermogen te vergroten om de toekomst te creëren waarnaar je werkelijk verlangt. De voortdurende uitbreiding van je persoonlijke prestatie- en leervermogens. Kijken naar je mogelijkheden in de toekomst en niet stil blijven staan bij fouten uit het verleden. Het ontdekken van je eigen verborgen kwaliteiten, door het verkrijgen van zelfinzicht, geloof in je zelf en het oppakken van je eigen verantwoordelijkheid. Coaching is een leven lang leren. Het vraagt verbinding met jezelf en de ander, reflectie, bewustzijn, oefening, vallen en opstaan.

## **Therapie**

Psychotherapie is een behandelmethodede die wordt toegepast bij psychische klachten en problemen. Voorbeelden van psychische problemen zijn: angsten, depressies, verslavingsproblemen, fobieën en dwanghandelingen. Vaak liggen negatieve ervaringen aan de problemen ten grondslag. De therapie bestaat uit gesprekken, in de gesprekken bespreek je klachten en problemen. De therapeut lost geen problemen voor je op, maar helpt je nare dingen anders te zien, pijnlijke gevoelens te verwerken of moeilijke situaties anders aan te pakken.

Het doel de psychische klachten en problemen op te heffen, of zoveel te verminderen dat je er minder last van hebt.

De problemen waarvoor mensen in psychotherapie gaan zijn heel verschillend.

Het gedrag van de cliënt centraal. Iedereen doet, denkt en handelt op een bepaalde manier. In de loop van ons leven hebben we veel gedrag aangeleerd. Het is ook mogelijk om gedrag weer af te leren. Er wordt gewerkt aan een concreet probleem of aan een bepaalde klacht. Stapsgewijs werk je aan een van tevoren geformuleerd doel. Je leert om situaties anders aan te pakken, waardoor je minder last hebt van het probleem. Wij worden gevormd door allerlei ervaringen met anderen in situaties die indruk op ons hebben gemaakt. We zijn boos, bang of onzeker zonder precies te weten waar dergelijke gevoelens vandaan komen. Het doel van de is het bewust maken van verborgen gevoelens en gedachten. Zodat je inzicht krijgt in de oorsprong van problemen en kunnen we nare ervaringen gaan verwerken. De ervaring en de persoonlijke ontwikkeling van jezelf staat centraal. Uitgangspunt is dat je leert ervaren wat je eigen, unieke gedachten en gevoelens zijn, zodat je meer in contact komt met jezelf. Als jij je gevoelens kan ervaren en aanvaarden, ben je beter in staat om met moeilijke situaties in het leven om te gaan. Daardoor ontstaat ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.

Systeemtherapie. De term systeem duidt op de sociale systemen of netwerken waar iedereen deel van uitmaakt: het gezin, de partnerrelatie, werk en vriendenkring. Kenmerkend voor deze vormen van therapie is dat partners of gezinsleden samen in therapie zijn. Hierin staan de problemen van de betrokkenen centraal. De therapeut kijkt vooral naar de wisselwerking tussen partners of gezinsleden.

-----