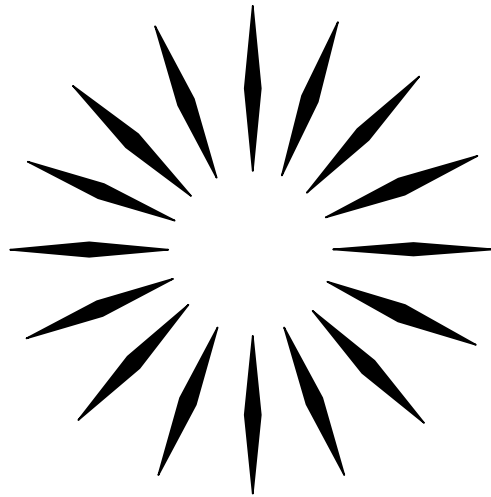


Beroepsopleidingen

LifeCoaching



Atma

Zuidsingel 1
3811 HA Amersfoort
Tel: 033-4653277
E-mail: info@atma.nl
Site: www.atma.nl

2010

Twee soorten opleidingen

Beroepsopleiding LifeCoaching (HBO niveau)

Twee lesjaren, 22 lesdagen per jaar, in totaal 18 tot 20 maanden

Sinds 2005 geven we deze opleiding op HBO niveau voor mensen met een vooropleiding op HAVO of MBO niveau.

Opleiding LifeCoaching voor professionals (Post-HBO)

Een jaar, 29 lesdagen, 10 tot 12 maanden

Sinds 2005 geven wij deze post-HBO opleiding LifeCoaching voor professionele en ervaren hulpverleners/coaches met een vooropleiding op HBO niveau, waar de onderwerpen van de beroepsopleiding LifeCoaching in één jaar worden behandeld.

Voor data, tijden, deelnamekosten en locaties zie:
www.atma.nl

Het Atma Instituut

Onze missie

Het Atma Instituut is opgericht in 1989 en verzorgt sindsdien beroepsopleidingen. Alle opleidingen, workshops en trainingen van het Atma Instituut zijn gericht op de verdieping van inzicht in bewustzijn, competenties en levensdoelen met als doel meer levensgeluk te scheppen.

Wat betekent het woord *atma*?

In het centrum van de menselijke persoonlijkheid bevindt zich een kern die in het Sanskriet *atma* wordt genoemd. Het is de bron van onze levensenergie waardoor wij in het leven functioneren en groeien. Het is ons ware zelf waarmee wij de wereld om ons heen waarnemen en vormgeven. Vanuit het *atma* ontstaan onze diepste verlangens en maken wij onze belangrijkste keuzes. Het is eeuwig en bovenzinnelijk en leidt ons naar onze hoogste levensdoelen. Hoe meer we met onze kern in contact komen, hoe meer geluk er ontstaat voor onszelf en voor alle mensen om ons heen.

Wat is LifeCoaching?

LifeCoaching onderzoekt drie wezenlijke levensvragen: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik? Het doel van dit onderzoek is het levensgeluk te vergroten.

In de negentiger jaren is er een nieuwe stroming in de wetenschap ontstaan, gebaseerd op heel oude wijsheid: positieve psychologie, de wetenschap van het geluk. Deze wetenschap onderzoekt welke factoren de mens gelukkig maken. LifeCoaching is een praktische toepassing van deze vorm van psychologie.

Iemand die gelukkig is, ervaart het leven voortdurend als een uitdaging: voor hem is het leven opwindend, avontuurlijk en inspirerend. Toch is het lang niet eenvoudig om gelukkig te zijn. In de eerste plaats vereist het veel zelfkennis en innerlijke vrijheid. Bovendien kan het geluk verstoord worden doordat iemand het verkeerde werk doet, ongezond leeft, met verkeerde mensen omgaat, te weinig voor zichzelf opkomt of onverwerkte ellende uit zijn verleden met zich meedraagt.

LifeCoaching is erop gericht deze gelukverstorende factoren te onderkennen en het leven zodanig te ontwerpen of te 'restylen' dat er optimaal geluk ontstaat. Om gelukkig te worden is het allereerst nodig een goede balans te vinden in het leven. Er moet evenwicht komen zowel in onze levensstijl als in onze persoonlijkheid. LifeCoaching richt zich op beide: het creëren van balans in het leven én in de persoonlijkheid.

Wie ben ik?

De basis voor geluk is zelfkennis. Daarom beginnen we in LifeCoaching met de vraag: wie ben ik? De persoonlijkheid van de mens wordt in LifeCoaching vergeleken met de vorm van een boom: de levensboom. Als een boom genoeg ruimte, voeding en zonlicht krijgt, kan hij zich op een gezonde manier ontwikkelen en tot volledige ontplooiing komen. Deze drang tot volledige ontplooiing zien we ook bij mensen. Alle belangrijke aspecten van de menselijke persoonlijkheid worden gesymboliseerd door de verschillende onderdelen en sferen van de levensboom.

De vier sferen van de levensboom

Er zijn vier gebieden in het leven waarbinnen ieder mens zich wil ontplooien om gelukkiger te worden. Het zijn de verschillende sferen van de levensboom: boven, onder, links en rechts.

Onder in de boom bevindt zich de intrapersonlijke sfeer, het gebied van ons individuele bewustzijn en onderbewustzijn. Boven vinden we de transpersoonlijke sfeer, het gebied van spiritualiteit, zingeving, levensvisie en intuïtie. Links en rechts bevindt zich de interpersoonlijke sfeer, het gebied van onze relaties, onderverdeeld in onze privérelaties en maatschappelijke relaties. Alles wat er in ons leven gebeurd is in één van deze vier sferen onder te brengen.

Onder: de intrapersoonlijke sfeer

De intrapersoonlijke sfeer bestaat uit het onderste gedeelte van de levensboom. Onder de grond zit het onderbewustzijn, boven de grond het bewustzijn. Zo symboliseren de wortels hoe we geworteld zijn in de cultuur waarin we zijn opgegroeid. Ze zitten vol met latente talenten en indrukken uit het verleden.

De stam is onze lichamelijke kracht en psychische ruggengraat die laat zien hoe sterk, zelfverzekerd en flexibel we zijn. In de ringen van de stam zitten al onze herinneringen en ervaringen die we in het leven hebben opgedaan. In de takken zitten al onze vaardigheden, talenten en vermogens die op het eigen individuele functioneren betrekking hebben zoals eten, slapen, ontspannen, bewegen, nadenken, dromen, beschermen, beheersen enz. De sappen die door de stam en takken stromen staan voor onze levensenergie en geestdrift. De bladeren in deze sfeer zijn onze innerlijke zintuigen. Hiermee aanschouwen wij de gedachten, gevoelens en verlangens die in ons bewustzijn en onderbewustzijn bewegen. Via de bloesems komen nieuwe inzichten over onszelf naar buiten. De vruchten ten slotte, symboliseren de gerijpte inzichten over onszelf die we graag aan de wereld kenbaar maken.

Links: de interpersoonlijke privé sfeer

In de positieve psychologie wordt steeds weer geconcludeerd dat inspirerende relaties essentieel zijn voor ons geluk. De interpersoonlijke privésfeer, de linkerkant van de boom, bestaat uit de relaties met onze partner, kinderen, vrienden, familieleden, kennissen en huisdieren. We hebben allemaal goede privérelaties nodig om emotioneel gesteund te worden, lief en leed te delen, plezier te beleven, te ontspannen en goed te leren communiceren.

In de takken zitten de vaardigheden en inzichten die we in de privésfeer hebben verworven. Tevens symboliseren de takken de rollen die we in de privésfeer spelen, zoals die van partner, vader, moeder, vriend of vriendin.

Via de bladeren communiceren we met mensen in de privésfeer en genieten we van gezelligheid en plezier. Via de bloesems geven en ontvangen we inspiratie en liefde en genieten we met onze partner van intimiteit en seksualiteit. De rijpe vruchten in dit gebied symboliseren de zorg en wijsheid die we in de privésfeer te bieden hebben.

Rechts: de interpersoonlijke maatschappelijke sfeer

De interpersoonlijke sfeer aan de rechterkant van de boom is het gebied van werk, opleidingen, politiek, verenigingen, wetenschap, kunst en cultuur. We hebben deze sfeer nodig voor ons inkomen, maar ook om ons zelfvertrouwen te vergroten, talenten te ontplooien, ambities uit te leven en - net als in de privésfeer - goed te leren communiceren. De takken symboliseren de vaardigheden en inzichten die we op maatschappelijk gebied hebben verworven en de rollen die we daarin spelen.

Via de bladeren communiceren we met de mensen in de maatschappelijke sfeer en via de bloesems geven en ontvangen we inspiratie. De rijpe vruchten in dit gebied symboliseren de producten, diensten en adviezen die we de maatschappij te bieden hebben. In de positieve psychologie is gebleken dat we in ons werk twee hoofdbronnen van geluk vinden: het geluk uit de relaties op ons werk en de passie die we ervaren voor het werk zelf.

Boven: de transpersoonlijke sfeer

We nemen in de transpersoonlijke sfeer afstand van onze dagelijkse activiteiten en stappen uit de rollen die we spelen. We kijken vanuit dit hogere gebied naar de algemene zin van het leven en het doel van ons bestaan. In de takken bevinden zich alle inzichten die we op filosofisch en spiritueel gebied hebben verworven. Tijdens LifeCoaching onderzoeken we de algemene levensvisie en of deze het levensgeluk bevordert. In principe maakt het niet uit wat voor filosofische of spirituele visie iemand heeft, als deze maar vooruitstrevend, ethisch, ruimdenkend en bovenal optimistisch is. Conservatieve, dogmatische of pessimistische ideeën zijn niet bevorderend voor het algehele geluk.

Via de bladeren staan we in contact met de natuur en communiceren wij met onze intuïtie. Via de bloesems wisselen we inspiratie uit met onze medemensen en voelen we affectie voor de wereld en de natuur in het algemeen. De rijpe vruchten ten slotte, symboliseren de wijsheid en inspiratie die we onze medemensen te bieden hebben.

De hele boom en zijn kern

In het centrum van de boom bevindt zich de *atma*, ons diepste zelf. Deze doorstraalt ons hele wezen van bewustzijn, zoals de lamp een kamer verlicht. Zij verbindt alle sferen van de levensboom met elkaar. De algemene vorm van de boom symboliseert ons karakter, maar ook het verband tussen lichaam en de persoonlijkheid.

Wat wil ik?

Het zelf, onze wezenlijke essentie, geeft vanuit de kern van onze persoonlijkheid de energie om ons te ontplooiën. Deze energie is gericht op het ontplooiën van onze talenten en het creëren van een evenwichtige groei van de persoonlijkheid. Iemand met krachtige verlangens beschikt over veel levensenergie. We zijn het gelukkigst als we naar deze verlangens luisteren. Ze zijn diep, constant en vol met passie. Ze zijn krachtig als het water in een brede rivier. Het zijn heel speciale verlangens die telkens weer in ons leven terugkomen. Daarom stellen we in LifeCoaching regelmatig de vragen: 'Wat wil ik nu eigenlijk in mijn leven?' 'Waar ligt mijn passie?' 'Wat is werkelijk zinvol in mijn leven?' 'Waar ben ik écht goed in?' 'Met wat voor mensen wil ik het liefst omgaan?' De verlangens van het zelf zijn in feite uitingen van onze diepste levensopdrachten. Het zijn de boodschappen uit ons hart die ons vertellen wat we in ons leven het best kunnen doen. Als we deze aanwijzingen opvolgen, scheppen we steeds meer geluk voor onszelf en onze omgeving en genieten we van een voortdurende persoonlijke groei.

Wat kan ik?

De volgende vraag in LifeCoaching is: 'Wat kan ik?' Ieder mens wordt geboren met een aantal talenten. Dit zijn latente vermogens die bij onze wezenlijke aard passen, ons ware karakter. Al in de prille kindertijd - in de wortels van de levensboom - is duidelijk wat deze talenten zijn.

Zo zijn sommige kinderen van nature communicatief en zullen zich graag in die richting ontplooiën. Andere kinderen zijn van nature technisch en kunnen al op vroege leeftijd ingewikkelde apparaten bedienen en repareren. Sommige kinderen zijn natuurlijke schrijvers of kunstenaars, terwijl anderen geboren baasjes zijn die al op jonge leeftijd leidinggevende rollen spelen.

In LifeCoaching besteden we veel aandacht aan deze talenten en hoe ze het best tot bloei kunnen komen. Ook kijken we naar eventuele remmingen die de ontplooiing van onze talenten tegenwerken.

Er zijn echter ook levensgebieden waarvoor we geen uitgesproken talenten hebben, maar die toch aandacht verdienen. Zo kan een kind veel technisch talent hebben, maar op sociaal

gebied onbeholpen zijn. Het kind zal de neiging hebben zich volledig op techniek te storten, waardoor hij zijn sociale vaardigheden niet goed ontwikkelt. Het spreekt vanzelf dat hij daardoor problemen zal krijgen op interpersoonlijk gebied. Op een gegeven moment zal zo iemand een natuurlijk verlangen krijgen om zijn sociale vaardigheden te ontwikkelen, ondanks het gebrek aan talent daarvoor. Want zijn gebrekkige groei op dit gebied maakt hem niet gelukkig en hij beseft diep van binnen dat hij meer balans in zijn persoonlijkheid moet brengen. Interpersoonlijke relaties zijn immers erg belangrijk voor het levensgeluk.

Een gezonde boom is een organisme dat, net als de menselijke persoonlijkheid, groeit, bloeit en vruchten produceert. De boom is voortdurend bezig zonlicht, koolzuur, water en mineralen om te zetten in zuurstof, bladeren, hout, stuifmeel en vruchten. Op dezelfde manier is ieder gezond mens voortdurend bezig van alles te ontvangen en te geven in alle gebieden van zijn leven. Als dit proces goed verloopt, is de mens zowel geestelijk als lichamelijk gezond en gelukkig.

De levensbalans

Er bestaat een voortdurende wisselwerking tussen de vier levenssferen. Om gelukkig te zijn in het leven moeten we de vier sferen evenredig veel aandacht geven en in balans brengen. Als we één of meerdere sferen verwaarlozen, wordt ons levensgeluk geschaad en kunnen er gezondheidsproblemen ontstaan.

Mensen die het grootste deel van hun leven alleen met hun werk bezig zijn, verwaarlozen de relaties in het privéleven, hun innerlijk en de transpersoonlijke dimensie. Ze zijn alleen bezig met de groei van de maatschappelijke takken in de boom. Daardoor groeit de boom onevenwichtig of scheef. Uiteindelijk raken zulke mensen overspannen en depressief.

Mensen die echter geen maatschappelijk leven hebben zijn ook niet gelukkig. Ze voelen zich na verloop van tijd geïsoleerd en missen de creativiteit, kracht en inzichten die zich ontwikkelen in de maatschappelijke sfeer.

Mensen die alleen spiritueel bezig zijn verliezen het contact met hun innerlijk, hun privéleven en de maatschappij. Degenen die zich echter niet spiritueel ontwikkelen, missen het vertrouwen in een hogere leiding en de visie van een zinvol bestaan.

Ten slotte zijn er mensen die alleen met zichzelf bezig zijn. Zij ontwikkelen te weinig sociale vaardigheden en voelen zich na verloop van tijd eenzaam. Daar tegenover staan de mensen die te weinig tijd voor zichzelf nemen. Zij verliezen uiteindelijk het contact met hun innerlijk.

Het onderhoud van de levensboom

De intrapersonlijke sfeer

Het is essentieel dat we regelmatig de blik naar binnen werpen om de intrapersonlijke sfeer te bekijken en te onderhouden, net zoals het nodig is regelmatig ons huis te reinigen en de dingen die kapot zijn te repareren. We gaan kijken of er storende gevoelens en gedachtes in het onderbewustzijn leven waardoor we ons onzeker, gespannen of gedeprimeerd voelen. Tijdens LifeCoaching gebruiken we daarvoor een aantal zeer krachtige psychologische technieken, waarmee we onszelf beter gaan begrijpen en bij onze innerlijke kracht komen. Daarbij krijgen verleden, heden en toekomst evenveel aandacht, omdat ze alledrie even belangrijk zijn.

We besteden allereerst tijd aan het opschonen van het verleden, door nare herinneringen te verwerken en remmende levensvisies los te laten. Daardoor kunnen we vrijer en krachtiger in het hier-en-nu bewegen en een positieve visie op de toekomst ontwikkelen.

De interpersoonlijke sfeer

In de interpersoonlijke sfeer gaan we regelmatig onderzoeken door wie we ons geïnspireerd voelen en van wie we houden. Een belangrijk onderdeel van LifeCoaching is het leren van effectieve communicatietechnieken, waarmee we waardevolle relaties aanzienlijk kunnen verbeteren. Tevens onderzoeken we waardoor bepaalde relaties moeilijk zijn en hoe we conflicten het best kunnen oplossen.

De transpersoonlijke sfeer

Tot slot is het nodig om regelmatig aandacht te besteden aan de transpersoonlijke sfeer; door na te denken over het doel en de zin van ons leven, de intuïtie aan te scherpen en inspiratie op te doen voor vernieuwingen in ons leven. LifeCoaching biedt hiervoor ruimschoots gelegenheid. Tijdens consulten, trainingen en opleidingen krijgen de deelnemers een heldere visie op hun belangrijkste levensopdrachten.

Snoeien en sproeien doet groeien en bloeien

Het is nodig om regelmatig te snoeien in de boom, zodat ongewenste takken worden verwijderd. Ook moet er regelmatig worden gespreid door veel met inspirerende mensen om te gaan en veel in de natuur te vertoeven.

Door op deze wijze te snoeien en te sproeien, krijgt de levensboom voldoende lucht, licht en voeding waardoor de groei en bloei voortdurend wordt bevorderd. Daardoor wordt de boom steeds mooier, groter en sterker. We zijn dan tevreden met onszelf en andere mensen gaan graag met ons om.

Het LifeDesign

Nadat we de vier levenssferen, de talenten en de verlangens van het zelf grondig hebben onderzocht, gaan we het LifeDesign maken, het ontwerp van ons toekomstige leven. Dit ontwerp is volledig gebaseerd op onze levensopdrachten en talenten. Tijdens het ontwerpen van ons leven, houden we voortdurend rekening met de vier levenssferen. Eerst gaan we goed invoelen wat onze eigen behoeften en wensen zijn in de intrapersonlijke sfeer. Daarna kijken we of deze in harmonie zijn met de interpersoonlijke en transpersoonlijke sferen.

Vervolgens kijken we welke stappen we moeten nemen om onze wensen in vervulling te laten gaan. We maken alleen een LifeDesign in grote lijnen. De details laten we over aan de natuurlijke stroom van het leven.

In dit stadium van LifeCoaching verschijnt er een stuk magie in het proces. We gaan zien dat allerlei wensen op een wonderbaarlijke wijze in vervulling gaan. We oefenen eerst met alledaagse wensen zoals het vinden van een parkeerplaats, het verhogen van ons inkomen en het ontmoeten van leuke mensen. Doordat we zien dat dit soort kleine wensen steeds gemakkelijker in vervulling gaan, krijgen we het vertrouwen dat ook grote wensen worden vervuld, zoals het ontmoeten van inspirerende persoonlijkheden en het verrijken van ons karakter. Dit zijn de lange termijn wensen van het zelf.

LifeDesigning houdt in dat we de ontwerper of regisseur worden van ons eigen leven. Maar tijdens het ontwerpen van ons individuele bestaan moeten we voortdurend rekening houden met ons innerlijk (de intrapersonlijke sfeer), andere mensen (de interpersoonlijke sferen) en de invloed van de natuur en de kosmos (de transpersoonlijke sfeer). Als we het ontwerpen van ons leven goed met deze sferen in harmonie brengen, worden al onze wensen vervuld.

LifeCoaching is voor levenskunstenaars. Zij ontwerpen hun leven zodanig dat er geluk ontstaat voor henzelf en voor iedereen in hun omgeving.

Wat doet een LifeCoach?

Een lifecoach helpt mensen om alle levensgebieden zelf vorm te geven vanuit hun diepste wensen en talenten.

Steeds meer coaches in ons land ontwikkelen zich allround door allerlei losse trainingen en opleidingen te volgen. Wij bieden een volledige beroepsopleiding aan waarin alle belangrijke aspecten van coaching aan de orde komen. In Nederland, Engeland en Amerika is het een van de snelst groeiende vormen van coaching, omdat men beseft dat het voor grondige persoonlijke veranderingen nodig is het hele leven onder de loep te nemen.

Het beroep van LifeCoach kan worden uitgeoefend vanuit een eigen bureau of praktijk, als freelance consultant bij bedrijven, scholen, universiteiten en welzijnsorganisaties, als medewerker in een coaching- en trainingsbureau of als vaste werknemer binnen arbodiensten, ziekenhuizen, universiteiten en bedrijven.

Een LifeCoach ondersteunt zijn cliënten in de eerste plaats in het maken van hun LifeDesign: het vormgeven van hun eigen leven. Dit houdt in dat hij ze helpt bij het verbeteren van de levensbalans, het ontwikkelen van talenten, het ontdekken van levensdoelen en passies, het verbeteren van relaties, het vloeiend doorlopen van de verschillende fases in de levensloop en het vinden van een passende loopbaan. De LifeCoach werkt op verschillende manieren:

De LifeCoach helpt mensen bij de bevordering van hun persoonlijke groei en effectiviteit en het uitstippelen van een loopbaan die het best aansluit bij hun levensloop en kwaliteiten. Hij motiveert en inspireert mensen zowel op het werk als in de privésfeer en helpt hen een betere balans te vinden in de vier essentiële levenssferen.

De LifeCoach helpt mee om problemen op te lossen van zowel individuen als organisaties op vele gebieden en bezit vaardigheden waarmee hij op effectieve wijze kortdurende interventies kan toepassen. Hij kan daarmee groepen en organisaties begeleiding en training geven om beter met ziekteverzuim, stress en conflicten om te gaan. Daarnaast kan hij werkgevers leren een gezond werkklimaat te scheppen waarin de werknemers hun werk zonder teveel stress kunnen uitvoeren.

De LifeCoach zoekt naar diepere, meer onbewuste oorzaken van probleemsituaties, zowel bij individuen als bij groepen. Hij beschikt daarvoor over een aantal krachtige psychodynamische coachingsmethoden, waarmee hij kan werken aan het oplossen van innerlijke en uiterlijke conflicten, het onderzoeken van onderliggende drijfveren en het belichten van zingevingvraagstukken.

Een consult bij de LifeCoach lijkt op een onderhoudsbeurt van een auto, waar alle onderdelen grondig worden gecontroleerd. Samen met de LifeCoach sta je stil bij de belangrijkste gebieden van je leven.

Toepassingsgebieden LifeCoaching

Verbetering van communicatievaardigheden
Verhoging van zelfvertrouwen
Assertiviteitsverhoging
Levensloopcoaching
Zingeving, passie en visie
Verbetering van persoonlijke balans
Stressmanagement
Burn-out preventie
Talentontwikkeling
Loopbaan- en studiekeuze
Verbetering van relaties
Conflicthantering
Energiemanagement
Midlife en overgang
Teambuilding
Coaching in de natuur

In tegenstelling tot de meeste vormen van coaching, die zich hoofdzakelijk concentreren op het werk, richt LifeCoaching zich op de werk- én privésfeer.

In onze opleidingen krijgen we studenten uit alle leeftijdsgroepen. Ook cliënten komen uit alle leeftijdsgroepen.

De meeste LifeCoaches werken vanuit een eigen praktijk omdat er dan neutraler met de cliënt kan worden gewerkt. Hoewel coaching vaak door de werkgever wordt vergoed, kiezen steeds meer cliënten ervoor de sessies uit eigen middelen te betalen omdat ze dan volledig onafhankelijk zijn.

Beroepsopleiding LifeCoaching

HBO-niveau

22 lesdagen per jaar, in 18 tot 20 maanden

Module 1, 2 en 3

Deze eerste drie modules maakten voorheen deel uit van het eerste jaar. Ze staan in het licht van je persoonlijke ontwikkeling en het aanleren van de basisvaardigheden van LifeCoaching. Je leert de meest essentiële communicatietechnieken. Je leert hoe je omgaat met gebrek aan zelfvertrouwen en wat de belangrijkste symptomen, oorzaken en gevolgen van stress zijn en hoe je deze kunt hanteren. Je onderzoekt je levensloop door middel van biografisch werk, effectieve visualisatietechnieken en lichaamswerk. Daarin ontdek je hoe grotendeels onbewuste psychodynamische krachten uit je verleden een belangrijke invloed hebben gehad op de keuzes die je tot nog toe in je leven hebt gemaakt en de eventuele stress die daarmee gepaard gaat. Je neemt de hele levensboom onder de loep en maak je je LifeDesign.

Module 4 en 5

Deze modules vormden in het verleden het tweede jaar. Het grootste deel daarvan staat in het licht van loopbaancoaching, een essentieel onderdeel van LifeCoaching. Daarbij kijken we naar talenten, motivaties, passies, idealen, flow en competenties. Je leert diverse methoden en testen om mensen hierin te begeleiden. Tevens leer je hoe je acquisitie doet, een netwerk opbouwt en mensen 'on the job' in bedrijven coacht. Je leert werken met deelpersoonlijkheden en rollen, waardoor een beter inzicht wordt verkregen in de structuur van de persoonlijkheid. Dit inzicht helpt om innerlijke conflicten op te lossen, die een grote oorzaak zijn voor externe conflicten en stress. Je leert ook hoe je verborgen talenten ontdekt en hoe je deze het best toepast in een loopbaanplanning. Tot slot leer je een aantal lichaamsgerichte technieken om mensen te helpen meer energie te krijgen en stress te reduceren.

Gediplomeerde studenten kunnen zich aansluiten bij de NOBCO - Nederlandse Orde van Beroepscoaches.



Programma beroepsopleiding HBO-niveau

Eerste lesjaar

Module 1 - het actiewiel en de levensboom - communicatie en stressrelease

Het actiewiel en de levensboom: kennismaken, rapport, doelen stellen, open en gesloten vragen; Levensboom en actiewiel

Het actiewiel en de intrapersonlijke sfeer: nonverbale communicatie, houding, gronden, grenzen, lichamelijk contact; stressrelease

Het actiewiel en de interpersoonlijke sfeer/maatschappelijk: luisteren, samenvatten, doorvragen, parafraseren; LifeDesign

Het actiewiel en de interpersoonlijke sfeer/privé: specificeren, spiegelen, confronteren, feedback, Intake

Het actiewiel en transpersoonlijke sfeer: visualisatie en ontspanningstechnieken, gesprektech, stressrelease; Wensboom

Module 2 - de wortels en stam van de levensboom - levensloop en zelfvertrouwen

De grond: invloeden van familie en cultuur van herkomst; de basis van zelfvertrouwen

De wortels: Krachtbronnen en RET; belemmerende overtuigingen en zelfvertrouwen

De stam: autobiografie en levensloop 0-40 jaar

De stam: onzekerheid, faalangst, zelfvertrouwen, de innerlijke criticus

Stromingen in de psychologie

Supervisie en voorgangsgesprekken

De wortels : levensloop 40 t/m ouderdom

De wortels: het innerlijke kind en overlevingsstrategieën, brieven aan ouders

De wortels en de stam: emotiemanagement, lichaamsgericht coachen

De wortels en de stam: emotiemanagement, lichaamsgericht coachen

De stam: BodyDrumRelease en zelfvertrouwen

Module 3 - de takken, bloesems en vruchten van de levensboom

Werken in transpersoonlijke sfeer, gelukspsychologie

De takken: deelpersoonlijkheden, basis, innerlijk kind en volwassen ik

De takken: deelpersoonlijkheden, innerlijke conflicten, innerlijk huis

De takken: deelpersoonlijkheden, innerlijke kracht, talentvolle delen deelpersoonlijkheden en productiviteit;

Supervisie en voorgangsgesprekken

Tentamen; BDR of wandelcoaching

Wensboom en LifeDesign en Afronding 1e jaar

Tweede lesjaar

Module 1

BodyDrumRelease en actiewiel, coachingstraject opstellen
Relatiecoaching 1: algemene regels bij relatiecoaching, communicatie
Relatiecoaching 2: seksualiteit
Relatiecoaching 3: deelpersoonlijkheden en inspirerende relaties
Relatiecoaching 4: deelpersoonlijkheden en conflicthantering
Relatiecoaching 5: conflicten en mediation, conflicten tussen collega's
Relatiecoaching 6: rollenspel, in de huid van de ander kruipen
Lichaamsgericht coachen
Lichaamsgericht coachen
Supervisie en voorgangsgesprekken

Module 2

Intuïtief coachen, BodyDrumRelease, wandelcoaching (winter/zomer)
Loopbaancoaching 1: Talenten en competenties, talentopstellingen
Loopbaancoaching 2 (creatieve loopbaancoaching)
Loopbaancoaching 3
Bedrijfscoaching
Website maken en promoten. acquisitie, netwerk
Praktijkvoering, LifeDesign
Praktijkexamen
Schriftelijk examen, BodyDrumRelease, wandelcoaching (winter/zomer)
Afronding/rituelen en diploma uitreiking

Studiebelasting per jaar

Beroepsopleiding (HBO-niveau)

Lestijden:	10:00 uur tot ± 17:00 uur, 1 uur middagpauze. (Afwijkende lestijden worden op het lesrooster vermeld)
Lesdagen	Rond de 40 dagen inclusief supervisie en examen
Te lezen:	8 tot 10 boeken + syllabus
Verslag schrijven:	2 verslagen
Oefengroepjes:	2 dagdelen per maand
Leersessies:	Minimaal 4 sessies bij een ervaren lifecoach
Presentie:	Minimaal 90% van de lessen
Max. groepsgrootte:	18

Naast de lesdagen ben je ongeveer 7 uur per week met de opleiding bezig (inclusief oefengroepjes).

Soms worden twee kleine groepen tot één groep gevormd in het verloop van de opleiding, mits de nieuwe groep niet groter wordt dan 18 studenten.

Je kunt altijd lessen inhalen in andere groepen.

Vrijstelling

Er kan vrijstelling worden verkregen voor trainingdagen of hele modules als men de onderwerpen daarvan al in eerdere opleidingen heeft gevolgd of er in de praktijk veel ervaring mee heeft opgedaan.

Toelatingseisen en inschrijving beroepsopleiding

De student moet het hbo-niveau van de opleiding kunnen volgen. Er is daarom minimaal een vwo-, havo-, mbo-diploma of een aanverwante vooropleiding vereist. Mocht dat niet het geval zijn, dan wordt individueel bekeken of je toch de opleiding kunt volgen. Ook wordt gekeken of je talent hebt voor coaching en of je (redelijk) goed in je vel zit. Je kunt je inschrijven na een intakegesprek en het volgen van een introductiedag.

Voor studiekosten & roosters zie:

www.atma.nl

Eenjarige opleiding LifeCoaching (Post-HBO)

voor professionals

29 lesdagen

Deze opleiding is speciaal afgestemd op professionals die werkzaam zijn als o.a. P&O-functionaris, coach, adviseur, therapeut, trainer of psychosociaal hulpverlener en zich willen bijscholen in LifeCoaching. Een geschikte vooropleiding op HBO- of academisch niveau is noodzakelijk. Ook wordt er van je verwacht dat je al goed onderlegd bent in psychologie en communicatietechnieken en voldoende gewerkt hebt aan je persoonlijke ontwikkeling. Het is mogelijk losse modules te volgen. Aan het eind van het jaar ontvang je een diploma LifeCoaching.

Opbouw van de opleiding

Deze opleiding bestaat uit drie modules, waarin de levensboom als metafoor wordt gebruikt om de onderwerpen in te rangschikken. Daarmee komen alle levensgebieden aan de orde.

Module 1 - De wortels en stam van de levensboom

De eerste module staat in het licht van je persoonlijke ontwikkeling en het aanleren van de basisvaardigheden van LifeCoaching. Je leert hoe je omgaat met gebrek aan zelfvertrouwen en wat de belangrijkste symptomen, oorzaken en gevolgen van stress zijn en hoe je deze kunt hanteren. Je onderzoekt je levensloop door middel van biografisch werk, effectieve visualisatietechnieken en lichaamswerk. Daarin ontdek je hoe je verleden een belangrijke invloed hebben gehad op de keuzes die je tot nog toe in je leven hebt gemaakt. Je neemt de hele levensboom onder de loep en je maakt je LifeDesign.

Module 2 - De takken van de levensboom

Het grootste deel van de tweede module staat in het licht van loopbaancoaching, een essentieel onderdeel van LifeCoaching. Daarbij kijken we naar talenten, motivaties, passies, idealen, flow en competenties. Je leert diverse methoden en testen om mensen hierin te begeleiden. Je leert ook hoe je verborgen talenten ontdekt en hoe je deze het best toepast in een loopbaanplanning. Je leert in de 2e module tevens werken met deelpersoonlijkheden en rollen, waardoor een beter inzicht wordt verkregen in de structuur van de persoonlijkheid.

Module 3 - De relaties van de levensboom

De derde module staat grotendeels in het licht van relaties, zowel op het werk als thuis. Je leert conflicten op te lossen tussen collega's op het werk of tussen mensen in de privé-sfeer. Ook leer je de onderstroom van communicatie te herkennen tussen mensen en hoe de intimiteit in partnerrelaties kan worden verdiept.

Door de hele opleiding heen leer je een aantal lichaamsgerichte technieken om mensen te helpen meer energie te krijgen en stress te reduceren. Tevens leer je hoe je acquisitie doet, een netwerk opbouwt en mensen 'on the job' in bedrijven coacht.

Programma 1-jarige opleiding (Post HBO)

voor professionals

Module 1 - Grond en stam van de levensboom

1. Kennismaking, het actiewiel, LifeDesign mantra's, intake en doelen stellen
2. De ruimte en balans van de levensboom, stress, gesprekstechnieken, visualisatie- en ontspanningstechnieken
3. De grond: invloeden van familie en cultuur van herkomst, zelfvertrouwen, meditatie
4. De wortels: levensloop 0 - 30 jaar
5. De stam: onzekerheid, faalangst, zelfvertrouwen, de innerlijke criticus
6. De stam: levensloop 30 - 60 jaar en autobiografie
7. De wortels en de stam: innerlijk kind en overlevingsstrategieën; brieven aan ouders
8. De wortels en de stam: BodyDrumRelease en zelfvertrouwen
9. Stromingen in de psychologie
10. De wortels en de stam: intenties, blokkades en lichaamsgericht coachen
11. De wortels en de stam: emotiemanagement, lichaamsgericht coachen
12. Supervisie en voortgangsgesprekken

Module 2 - De takken van de levensboom

1. De takken: deelpersoonlijkheden, talentvolle delen, innerlijk kind en volwassen ik
2. De takken: deelpersoonlijkheden, innerlijke conflicten, innerlijk huis
3. De takken: deelpersoonlijkheden, innerlijke kracht, Body Drum Release
4. Intuitief coachen
5. Gastdocent
6. De bloesems en takken: deelpersoonlijkheden en inspirerende relaties
7. Loopbaancoaching 1 - algemeen
8. Loopbaancoaching 2 - creatieve werkvormen
9. Loopbaancoaching 3 - talentopstelling/loopbaanopstelling
10. Supervisie en voortgangsgesprekken

Module 3 - De bloesems en vruchten van de levensboom

1. Relatiecoaching privé
2. Relatiecoaching, in de huid van de ander kruipen
3. (BRO)Relatiecoaching op het werk, conflicthantering
4. Werken in transpersoonlijke sfeer, gelukpsychologie
5. Acquisitie, netwerken en praktijkvoering (website)
6. Bedrijfscoaching
7. Praktijk examen
8. Theorie examen, lifedesign, (BodyDrumRelease), wandelcoaching
9. Afronding en diploma uitreiking

Erkenning Eenjarige Opleiding LifeCoaching (Post-HBO) *voor Professionals*

De Eenjarige Opleiding voor Professionals op Post-HBO niveau is erkend door SPHBO - Stichting Post HBO Nederland. Alle studenten die zijn geslaagd voor het examen van de eenjarige opleiding, krijgen naast het diploma van het Atma Instituut ook een diploma van SPHBO.

Registeropleiding

Erkend door Stichting Post HBO Nederland



De SPHBO is een landelijke dienstverlenende organisatie op het gebied van Post-HBO-opleidingen.

SPHBO is een onderdeel van CPION – Centrum Post Initieel Onderwijs Nederland. Doel van deze

organisatie is door middel van kwalitatieve toetsing onderscheid aan te brengen in het uitgebreide

aanbod aan Post-HBO-opleidingen in Nederland. De door de SPHBO getoetste opleidingen krijgen

het predikaat Registeropleiding. Het is een beschermd predikaat, dat alleen door de SPHBO kan worden verleend.

Het Landelijk Register is bijvoorbeeld raadpleegbaar voor werkgevers of personeelsfunctionarissen die de getuigschriften van een sollicitant willen verifiëren.

Tevens kunnen gediplomeerde studenten zich aansluiten bij de NOBCO - Nederlandse Orde van Beroepscoaches.



Studiebelasting

Lestijden:	10:00 uur tot ± 16:00 uur. 1 uur middagpauze. (Afwijkende lestijden worden op het lesrooster vermeld)
Plaats:	Atma Instituut Amersfoort
Lesdagen:	Rond de 30 dagen, inclusief supervisie en examens
Te lezen:	8 tot 10 boeken + syllabus
Verslag schrijven:	1 verslag

Oefengroepjes: 2 dagdelen per maand
Leersessies: Minimaal 4 sessies per jaar bij ervaren lifecoach
Presentie: Minimaal 90% van de lessen
Max. 18
groeps grootte:

Naast de lesdagen ben je ongeveer 7 uur per week met de opleiding bezig (inclusief oefengroepjes).

Informatie voor beide opleidingen

Hoe zien de trainingsdagen er uit?

Tijdens de trainingsdagen leer je de krachtigste coachingstechnieken die in de afgelopen jaren zijn ontwikkeld. Er worden theoretische onderwerpen behandeld, groepsessies gehouden en demonstraties gegeven. Daarnaast wordt er geoefend met technieken waarbij de deelnemers enerzijds aan zichzelf werken en anderzijds vertrouwd raken met de beoefening van LifeCoaching. Op sommige dagen wordt supervisie gegeven waarbij de supervisor bij een oefensessie zit. De sessie wordt na afloop uitgebreid besproken.

Werken aan jezelf

Goed (coachings)gereedschap is het halve werk. De andere helft is de persoonlijkheid van de coach. Het gaat namelijk niet alleen om het toepassen van technieken en methoden in de begeleiding van cliënten. Het persoonlijke ontwikkelingsniveau van de coach is net zo belangrijk. Hoe meer de coach gewerkt heeft aan de eigen ontwikkeling, hoe vollediger hij zijn cliënten kan helpen. Tijdens de trainingsdagen van de opleidingen besteden we hier ruimschoots aandacht aan. Daarnaast schrijf je een verslag over je ontwikkeling en praat je er regelmatig over met je medestudenten.

Ontwikkeling als LifeCoach

Net zoals het werken aan je persoonlijke groei, is je ontwikkeling tot coach een geïntegreerd onderdeel van het totale opleidingsprogramma. Om het beroep van lifecoach in de praktijk handen en voeten te geven, wordt ook aandacht besteed aan diverse zaken, die relevant zijn bij het opzetten van een eigen coachingsbureau.

Communicatietechnieken

Het succes van LifeCoaching is sterk afhankelijk van een goede communicatie en verstandhouding tussen de coach en de cliënt. De cliënt kan alleen tot diepe inzichten en diepgaande veranderingen komen als hij de coach volledig vertrouwt. In de opleiding komen de belangrijkste gesprekstechnieken aan de orde die in de wereld van coaching, counseling en psychotherapie zijn ontwikkeld.

Meditatie

Een lesdag begint vaak met een korte groepsmeditatie. Door meditatie ontwikkel je een evenwichtige geest, kom je in contact met de kern van je wezen en leer je lichaam en geest op een diep niveau te ontspannen. In de opleidingen worden meditatievormen uit verschillende tradities beoefend, waaronder stille meditaties, mantrameditaties, lichaamsgerichte meditaties, ademmeditaties, visuele meditaties en muzikale meditaties. Je kunt op die manier ervaren welke meditatievorm bij je past. We gaan tevens in op hoe je cliënten leert mediteren en hoe je ze daarin begeleidt.

Oefenen met technieken

Tijdens de trainingsdagen wordt geoefend met technieken waarbij de deelnemers enerzijds aan zichzelf werken en anderzijds vertrouwd raken met het beoefenen van LifeCoaching. Er zijn naast de docent regelmatig begeleiders aanwezig die de deelnemers supervisie geven. De deelnemers worden aangemoedigd de technieken en methoden, die in de lessen worden behandeld, zoveel mogelijk te oefenen met medestudenten in oefengroepen. Deze worden georganiseerd bij studenten thuis.

Supervisie, evaluatie en voortgangsgesprekken

Iedere student krijgt tijdens de opleiding verschillende keren supervisie. Er is dan een supervisor aanwezig bij een sessie waarin een student een medestudent coacht of een cliënt die voor deze gelegenheid is gevraagd. Regelmatig wordt geëvalueerd hoe de student zich in de opleiding ontwikkeld. Verder neemt iedere student in persoonlijke voortgangsgesprekken zijn of haar leerproces door met één van de docenten of supervisors.

Praktijkvoering

Omdat de opleiding sterk praktijkgericht is, leer je een aantal zaken die belangrijk zijn bij het opzetten van een eigen praktijk of coachingsbureau, zoals het inrichten van de ruimte, de administratie, netwerken, de website, je bereikbaarheid, acquisitie en het geven van informatieve lezingen.

Boeken en syllabus

De belangrijkste onderwerpen van de opleiding staan beschreven in onze syllabus en in zelf aan te schaffen boeken. De hoofdstukken van de syllabus zijn door verschillende docenten en deskundige oud-studenten geschreven. De hoofdstukken van de syllabus worden in de loop van de studie uitgereikt. Daarnaast leest men vier tot vijf studieboeken per jaar.

Vergoeding van consulten LifeCoaching

Coachingsessies worden vaak vergoed door werkgevers. Er zijn nu ook enkele zorgverzekeraars die coaching beginnen te vergoeden.

Lidmaatschap beroepsvereniging

Afgestudeerden aan de opleiding LifeCoaching bezitten alle kwaliteiten om lid te kunnen worden van beroepsverenigingen op het gebied van coaching, bijvoorbeeld de NOBCO. Daar is meestal eerst een intakegesprek voor nodig.

Medewerkers Atma Instituut

zie:

www.atma.nl