



THE  
COACHING  
SQUARE

Inspiring your coaching journey

# The GROW Warm Up©

The Grow Warm Up© is een programma voor communicatiespecialisten om te ontdekken of coaching een werkvorm is die hen ligt. Door dit verkort programma succesvol te doorlopen kan je onmiddellijk bij het programma voor gevorderden The Grow© aansluiten.

## Voor wie?

---

Indien je al een basisopleiding met specifieke coachingstechnieken hebt gevolgd zoals NLP, Gestalt, Transactionele Analyse, Counseling, Psychologe bent, ... wil je misschien checken of je niet onmiddellijk in The GROW© kan inschrijven.

## Jouw basiscompetenties

---

Afhankelijk van je specialisatie zal je je andere competenties eigen gemaakt hebben. Daarom zullen we in een intake gesprek bepalen welke jouw sterke punten zijn en welke aspecten je nog wil verstevigen.

## Programmaliijn

---

Het Grow Warm Up© programma loopt tegelijkertijd met een ROOT© programma. Je wordt verwacht de opstart (dag 1) van het ROOT© programma mee te maken en ook de competentiescreening (dag 9). Daartussen bepalen we samen welke specifieke modules je zal volgen, met een maximum van 4 dagen. Verder sluit je aan bij de oefengroepen en de supervisies die aangeboden worden i.f.v. de ROOT© en heb je recht op 2 x 2 u persoonlijke coaching.

### Dag 1:

- Kennismaking
- Wat is coaching wel en niet?
- De basishouding en de overtuigingen van de coach
- De structuur van coaching

### Dag 2

- De interventies en de competenties van de coach
- De thema's en niveaus van bewustwording in coaching
- Coaching in verhouding tot andere beroepen

### Dag 3

- Luistervaardigheden en herformulering
- Rapport en gebruik van je 5 zintuigen
- Integratieoefening
- Jouw ontwikkelingsdoelen als coach

### Dag 4:

- Het verschil tussen coachende vragen en andere vragen
- "Laser" vragen stellen om de coachee te ondersteunen in zijn bewustwording
- Herformuleringen op diverse wijzen
- Exploratie vanuit diverse posities

### Dag 5:

- Resultaatgerichtheid in coaching
- Concretisering van ontwikkelingsdoelen (outcome)
- Actieplanning met de coachee
- Anticipatie op succes en emotionele buy-in

### Dag 6:

- Confrontatievaardigheden
- Contracten en ethische aspecten

### Dag 7:

- Specificiteit van coachen bij competentieontwikkeling

### Dag 8:

- Leer- en veranderingsprocessen
- Mijn attitude als coach
- Integratieoefeningen

## Competentie Screening

---

Op **dag 9** is er een Root© Competentie Screening. Dit is een validatie van je meesterschap op vlak van de 11 ICF competenties op het niveau van The Root©. Op basis van deze screening wordt in kaart gebracht wat uw krachten en uw ontwikkelpunten zijn zodat u gericht verder kan bouwen aan uw traject als coach.

