

Post & Partners BV

Time OUT

*Toelichting op een persoonlijk en uniek
coachingstraject*

Kijk voor meer informatie over Post & Partners BV op onze website www.post-partners.com

Time-OUT[®]

Toelichting op een persoonlijk coachingsprogramma

Behoeftte aan reflectie

In de hektiek van alle dag is verandering een gegeven. Daarop effectief reageren vraagt om reflectie, flexibiliteit en energie. De gemiddelde tijd tussen veranderingen is meestal kleiner dan de gemiddelde tijd die je krijgt om een beslissing te nemen. Veel sleutelfunctionarissen en managers kunnen daarbij vertrouwen op hun ervaring, maar hebben ook vaak behoefte aan een moment van reflectie. Daar prioriteit aan geven blijkt echter voor velen een uitdaging, met name voor managers op het hoogste niveau.

Time-OUT[®]

We hebben ervaren hoe belangrijk het is voor sleutelfunctionarissen en senior managers om van tijd tot tijd een plek te vinden waar het mogelijk is om afstand te nemen, ongestoord te reflecteren en daarbij een coach ter beschikking te hebben die hen respectvol, maar toegewijd uitdaagt om zaken te doordenken.

De Time-OUT[®] is vooral bedoeld voor senior managers, personen op sleutelfuncties en high potentials die behoefte hebben aan een persoonlijke reflectie (in plaats van een groepstraining). Vaak gaat het er dan om iemands functioneren zoveel mogelijk af te stemmen op diens persoonlijke kwaliteiten; het verbeteren van de congruentie tussen essentie, competenties en functioneren. Soms vindt de Time-OUT[®] plaats nadat de persoon in kwestie een assessment, survey of andere beoordeling heeft meegemaakt en de daaruit voortkomende onderwerpen intensief wil oppakken. Door het grotere zelfbewustzijn dat daarbij naar voren komt ontstaat er een grotere vitaliteit en wordt het functioneren (zowel zakelijk als privé) effectiever.

De afgelopen jaren namen senior managers echter ook deel aan de Time-OUT[®] om andere redenen. Sommigen waren met hun bedrijf in een veranderingsfase aangeland en wilden reflecteren op hun rol daarbij. Anderen zochten iemand met ervaring die kon helpen om hun gedachten op een rij te zetten. Sommigen zochten concrete feedback over hun effectiviteit en wilde hun ontwikkeling revitaliseren.

Voor de uitvoering van de Time OUT[®] kiezen we expliciet *niet* voor een maandelijkse cyclus van 2-uur durende coachingsgesprekken, zoals die zo vaak worden aangeboden. Wij kiezen voor een meerdaagse “intensive” die wij een Time-OUT[®] noemen, in een omgeving die inspireert, uitdaagt en tegelijk comfortabel genoeg is voor een eerlijke en open verkenning. Die omgeving wordt afgestemd op de betrokken persoon en diens thema’s. Soms betreft dat een grote stad in binnen- of buitenland, soms een eiland of een bergdorp. Meestal worden cultuurobjecten in het proces betrokken. Wij vinden het belangrijk dat er tijdens de coaching niet alleen op psychologisch niveau gewerkt wordt, maar dat de coachingsthema’s ook persoonlijk beleefd worden.

In de voorgaande jaren hebben tientallen senior managers en professionals aan de Time OUT deelgenomen. Onder hen bevonden zich jonge ondernemers, consultants, coaches, senior fiscalisten, accountants, managers, managementteam leden, divisiedirecteuren en leden van de Raad van Bestuur, zowel uit de publiek maatschappelijke sector als uit het bedrijfsleven. Hun leeftijden varieerden van 30 tot 60 jaar. Ongeveer 40% is vrouwelijk. De meeste van hen volgen wij nog gevraagd, maar ook ongevraagd in hun ontwikkeling.

Time-OUT[©]

Toelichting op een persoonlijk coachingsprogramma

Onderdelen van de Time-OUT[©]

De Time-OUT[©] is een intensief begeleidingsproces dat in totaal zo'n 9 maanden tot een jaar duurt. De inhoud wordt bepaald door de thema's die er voor de betrokkene toe doen. Meestal zijn er voorafgaand aan de start één of twee gesprekken waarin kennis gemaakt wordt. De inhoudelijke betrokkenheid in deze benadering is groot, dus moet het wederzijds klikken. Daarna volgen er 4 fasen: de Verdiepings-, Verkennings-, Borgings- en Implementatiefase.

De Verdiepingsfase

Deze eerste fase van de Time-OUT[©] bestaat uit een aantal stappen die over een periode van 8 tot 12 weken uitgevoerd worden. Deze fase richt zich erop dat je goed zicht krijgt op je eigen kernkwaliteiten en de herkomst daarvan. Belangrijk is dat je weet hoe jouw persoonlijkheid zich gevormd heeft en welke 'eigen aardigheden' daaruit voortgekomen zijn: Waarom doe ik wat ik doe? Welke overtuigingen heb ik in de diverse fasen in mijn leven ontwikkeld? Daarbij zullen we de voor jou belangrijke thema's onderzoeken en aanpakken. Vervolgens wordt vastgesteld wat je kernkwaliteiten je tot nu toe gebracht hebben (Ist). Waar ben je meestal met wie te vinden? Welk gedrag laat je daar zien? Welke vermogens en overtuigingen spelen daar een rol? Welke identiteit breng je naar voren en vanuit welke missie doe je dat?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden zoeken we informatie vanuit diverse bronnen. Daartoe zetten we de volgende stappen:

- het samen met Nicolette onderzoeken van je bewuste en onbewuste kwaliteiten via het zogenaamde Schaduwwerk
- een Enneagram Typing-interview om je zelfbewustzijn te stimuleren
- het invullen van enkele persoonlijkheidsvragenlijsten
- indien gewenst worden enkele respondenten geïnterviewd om een breder beeld te krijgen
- tenslotte ontvang je een instructie om een uitgebreid Persoonlijk Dossier samen te stellen
- nadat je het dossier klaar hebt, bespreken we de inhoud ervan.

Naast een gedegen zelfinzicht is het resultaat van deze fase dat naar voren is gekomen welke thema's ontwikkeling behoeven en hoe die thema's geadresseerd moeten worden. De Verdiepingsfase vormt dus de basis waarop de Verkennings- en Borgingsfase ingericht worden. Uiteraard is er tussentijds overleg over de voortgang.

De Verkenningsfase



De Verkennings- en Borgingsfase vormen samen de eigenlijke Time OUT[©] en worden achter elkaar uitgevoerd worden in een periode van 3 à 4 aaneengesloten dagen op een daartoe speciaal gekozen locatie. Het programma van de Time OUT[©] wordt specifiek samengesteld op basis van de thema's die er spelen. De input voor dit programmaonderdeel zijn de resultaten van de metingen uit de Verdiepingsfase.

Vanuit die metingen verkennen we de mogelijkheden die je hebt om jouw effectiviteit verder te verbeteren (Soll). Welk deel van je gedrag is leuk en welk deel irritant? Wat wil je absoluut behouden en welk gedrag zou anders kunnen? Hoe graag wil je dat? Wat gaat dat betekenen voor de manier waarop je naar voren treedt? Welke vermogens horen daarbij? etcetera. Wat moet je wel en niet willen? Wat past bij je? Wat is daarvoor nodig?

Time-OUT[®]

Toelichting op een persoonlijk coachingsprogramma

De snelheid van je ontwikkeling hangt af van hoe diep bepaalde gedragspatronen verankerd liggen in je persoonlijkheid, hoeveel energie voor verandering er is en welke ontwikkelingsacties er nodig zijn. Met behulp van de inzichten uit het eerste deel van het programma worden die onderwerpen besproken en in gang gezet. Daarbij maken we gebruik van diverse soorten interventies, maar ook van de lokale kunst en cultuur. Je wordt uitgedaagd om oude overtuigingen te herijken en nieuwe vorm te geven.

Het resultaat van de Verkenningsfase is dat je een duidelijk beeld hebt van hoe je jezelf de komende levensfase op een vitale manier wilt profileren. Een profiel dat recht doet aan de authentieke talenten die je bezit. Of zoals één van de deelnemers aan de Time OUT het zei: “Ophouden met werken en vanuit je eigen kracht gaan leven!”.

De Borgingsfase

Om je plannen te borgen zullen we aan de hand van The Wheel of Development bespreken welke aandachtspunten er zijn. Daarbij komt onder andere aan de orde welke vermogens je bij jezelf zult moeten aanspreken om je plannen in de praktijk vorm te geven en welke support je daarbij vanuit je omgeving nodig hebt. Daarbij spreken we af wie we bij de implementatie gaan betrekken. Dat kunnen zowel collega's uit de zakelijke omgeving, als mensen uit je privéleven zijn.

De Implementatie

Na de Time-OUT[®] is er, over de periode van een jaar, regelmatig gevraagd en ongevraagd contact en zullen er enkele follow-up gesprekken plaatsvinden. Daarbij wordt je uitgedaagd aan te geven hoe je je plannen in de praktijk hebt vormgegeven. Waar nodig worden nieuwe thema's alsnog verdiept.

Begeleiding

De rol van de coach is niet alleen het stimuleren tot verdieping, maar ook het verkennen van nieuwe gedragsmogelijkheden en het plannen van de implementatie daarvan in de praktijk. Na de Time-OUT[®] fungeert hij als een "Partner in Crime" die probeert het momentum gaande te houden en te stimuleren dat gewenste verbeteringen ook daadwerkelijk plaatsvinden in de praktijk: Coaching is not for free !

De Time-OUT[®] vraagt veel inzet, zowel van de deelnemer als van de coach. Het programma is helemaal afgestemd op de persoonlijke behoeften van de deelnemer. Omdat daarbij veel persoonlijke informatie uitgewisseld wordt zijn integriteit, respect, veiligheid en vertrouwelijkheid absolute voorwaarden.

De Coaches



De Time OUT[®] wordt uitgevoerd door Drs. **Frank G.M. Post** (1954). Frank heeft inmiddels meer dan 30 jaar ervaring in het bedrijfsleven in binnen- en buitenland. In de avonduren studeerde hij Pedagogiek en Andragologie aan de Rijksuniversiteit van Utrecht. Overdag werkte hij voor organisaties als Amev, Xerox, NCR, GITP International op management posities en doceerde Managing People aan het internationaal opererende Management Centre Europe in Brussel. In 1992 richtte hij Post & Partners BV op en specialiseerde zich in Talent Management. Frank bestudeerde thema's als Transactionele Analyse, Interactive Skills (Brunel University-UK), Meyers Briggs Type Indicator, Neuro Linguistic Programming (IEP) en het Enneagram (Helen Palmer-USA). In 2006 verscheen zijn boek Typisch Opvoeden (Servire).

Time-OUT[®]

Toelichting op een persoonlijk coachingsprogramma

Verder nam hij deel aan programma's inzake de Socratische methode, het systemisch werken (Bert Hellinger), EFT/EMDR (TEP) en Lichaamswerk (Wijsfelt).



Voorafgaand aan en na afloop van de Time OUT[®] werk je samen met Ir. **Nicolette Ravelli** (1961). Nicolette volgde een Lerarenopleiding aan de VL-VU in Amsterdam. Daarna studeerde zij Gezins sociologie en Voorlichtingskunde aan de Landbouw Universiteit in Wageningen. Voordat zij in 2003 verzelfstandigde, werkte Nicolette 13 jaar bij de Rijksoverheid als adviseur, trainer en coach. Zij volgde een leergang Opleidingskunde en bekwaamde zich in energiemanagement, bewustzijnsontwikkeling en in het werken met creatieve technieken. In 2007 ronden zij de 3-jarige coachingsopleiding bij Phoenix af waarmee zij zich bekwaamde in het werken met Transactionele Analyse, Neuro Linguïstisch Programmeren en Familieopstellingen. De bijdrage van Nicolette in de Time OUT[®] richt zich op het zogenaamde Schaduwwerk waarin zij zich specialiseerde. Zij weet mensen aan de hand van creatieve technieken te helpen bij het ont-dekken van hun verborgen talenten, kracht en wijsheid.

Begroting

De Time-OUT[®] is geen cursus of opleiding, maar een proces dat ongeveer een periode van een jaar in beslag neemt. Naast het individuele huiswerk van de deelnemer, besteden de twee begeleiders in totaal 40 dagdelen aan het voorbereiden en uitvoeren van de verschillende fasen van de Time OUT[®]. Uiteraard zijn de diverse fasen op elkaar afgestemd en vormen zij een onlosmakelijk geheel.

Voor de uitvoering van de Time OUT[®] is de volgende investering vereist. De Verdiepingsfase vraagt om een investering van €7.625. De investering voor de Verkenning- en Borgingsfase hangt af van de duur van de Time OUT[®]. Uitgaande van 2-3 dagen bedraagt deze €4.875. Voor de Implementatiefase is de investering €2.250. Alle bedragen zijn exclusief BTW en exclusief de benodigde reis- en verblijfskosten. Deze worden voorafgaand aan de Verkenning- en Borgingsfase in de vorm van een aantal dagdelen gedeclareerd.

Neem voor meer informatie contact op met:

Drs. Frank G.M. Post
Post & Partners BV
Zandheide 8
6596 BS Milsbeek
Telefoon : 0485-515608
mobiel : 0653-191625
e-mail : fpost@post-partners.com
Website : www.post-partners.com.