



# Opleiding Integrale Coaching

*Meesterschap in tegenwoordigheid van geest*

**De 2,5-jarige Opleiding voor Integrale Coaching leidt mensen op die vanuit bewustzijn een rol willen spelen in het leiden, begeleiden en inspireren van andere mensen in hun ontwikkeling. De opleiding is voor hen die het verlangen hebben om naar het hart van hun bestaan te gaan en hun potentieel ten volle tot uitdrukking willen brengen in de wereld.**

**Visie** We lijken als mensheid op een punt van ontwikkeling te zijn gekomen waarop verdere groei vraagt dat we uit een volkomen ander vaatje gaan tappen dan we tot nu toe deden. We krijgen de kans om ons leven vorm te geven vanuit iets wezenlijkers, waardoor een nieuw potentieel beschikbaar komt. Ontwikkeling in de richting van dit nieuwe bewustzijnsniveau vraagt om een verandering in oriëntatie. Zo zijn het niet meer de gebeurtenissen die leidend zijn, maar de houding die je ernaar hebt. Je hoeft je handelen niet

meer te laten leiden door de omstandigheden buiten je (reactief), maar je kunt gaan varen op een innerlijk kompas (creatief). Je aandacht richt zich niet op het uitsluiten van ongemak, maar op het integreren van alle levensbewegingen die zich aandienen.

*"Een integrale aanpak is gebaseerd op het vertrouwen dat evolutie en ontwikkeling willen gebeuren. Het is de inherente levensbeweging in ieder van ons die zich wil ontvouwen tot haar grootste potentieel."*

*"Het belangrijkste dat je te bieden hebt in het begeleiden en inspireren van andere mensen ligt verborgen in wie jij bent als mens, en in het vermogen dat je hebt om in contact te zijn met jezelf, de ander en met je diepste bron."*

Dit is een ontwikkeling waarin we volledig de verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons leven, en waarin zich ware autonomie ontvouwt. Hierdoor kun je voor het eerst echt in contact zijn met de uitdagingen die je tegenkomt waardoor een natuurlijke wijsheid wakker wordt. Het is een weg waarin een steeds diepere verbondenheid met jezelf en met de omgeving voelbaar wordt.

De ervaring leert dat het motivatie, moed en liefde vraagt om dit nieuwe terrein te ontsluiten en om jezelf – en degene die je begeleidt – te bevrijden uit de beperkende patronen waarin we onbewust gevangen zitten.

## Wat is integrale coaching?

De basis van Integrale Coaching is dat persoonlijke ontwikkeling wordt begeleid vanuit een vrij en authentiek beginpunt. Het is gebaseerd op de ervaring dat er een deel in ons is, dat vrij is van onze conditioneringen en de beelden die we hebben gemaakt over onszelf en de wereld om ons heen. Eigenlijk is dat wie we ten diepste zijn; het is onze ware aard.

Als we ontvankelijk worden voor die vrije bron en van daaruit gaan leven, opent zich een nieuw veld van mogelijkheden. Integrale coaching start vanuit dit vrije perspectief. Het is de bron van waaruit we contact maken met wat er is.

Binnen de integrale benadering kijken we naar het hele systeem waarin iemand functioneert. Hierin is de aandacht gericht op de relationele bewegingen: de relatie met jezelf, de ander, je lichaam, je schaduwkanten en met de grotere context waar je deel van bent.

De oriëntatie van de begeleiding is niet zozeer gericht op de problemen, maar op het doorzien van de belemmeringen die er zijn voor een natuurlijke bloei in alle aspecten van je leven.

Het mooie van een integrale aanpak is dat welke issue ook wordt onderzocht, de wortel in beeld komt van een verstoring basispatroon. Door het ontmantelen van dit ineffektieve patroon, wordt de verbinding hersteld en kom je thuis in het hart van het leven. Hierdoor wordt de natuurlijke stroom bevrijd en is er toegang tot een inherente wijsheid en vervulling.

De opleiding biedt een structurele aanpak, omdat het wezenlijk doorzien en oplossen van verstoringen basispatronen, zijn uitwerking heeft op alle levensgebieden.

**"De kern van de integrale benadering ligt in de visie (waar alle mystieke tradities naar verwijzen) dat lijden in welke vorm ook, zijn wortel heeft in afgescheidenheid. Angst, pijn, stagnatie, verstoorde relaties, zich herhalende patronen, je koers niet kunnen vinden- hebben hun oorsprong in het feit dat er iets is wat niet (meer) meedoet aan de levensbeweging. Het is losgeraakt van de vrije interactie en de creatieve uitwisseling. Het hart van integrale coaching is dan ook herstel van contact op alle niveaus."**

## De opleiding

In deze opleiding leer je vanuit een nieuwe en bevrijdende manier kijken naar je eigen leven en de ontwikkeling van anderen.

De impact die je als begeleider hebt, hangt af van de mate waarin jij in staat bent om open, helder en authentiek te handelen in hartvolle afstemming met wat de context vraagt. Om die reden gaat een belangrijk deel van de aandacht in de opleiding naar je eigen ontwikkeling en naar alles wat je tegenkomt in relatie tot je omgeving.

Om instrument en inspiratiebron te kunnen zijn is er naast bewustzijn, visie, ervaringsmatig inzicht en een gedegen kennis nodig van de menselijke (evolutionaire) ontwikkeling, de basispatronen van de psyche en het functioneren van systemen.

Integrale coaching speelt zich af op het snijvlak van persoonlijke en transpersoonlijke ontwikkeling. Dit vraagt een beproefde kennis van wat het betekent om de verlangens die gebaseerd zijn op een dieper weten, te integreren in je dagelijks leven en om hardnekkige patronen te bevrijden tot hun oorspronkelijke vrije aard.

We baseren ons binnen de opleiding op de ervaring van moderne leermeesters die de kennis uit zowel de Westerse psychologie als de Oosterse mystieke wijsheid hebben geïntegreerd tot een nieuw westers ontwikkelingspad.

De belangrijkste leermeester is je eigen ontdekkingspad waar het gaat om de belichaming van het vrije bewustzijn in je dagelijkse leven. Zo ontwikkel je je eigen beproefde meesterschap, en kun je die competentie ook initiëren bij anderen.

## Voor wie?

De opleiding is voor hen die vanuit een nieuw perspectief mensen willen begeleiden in hun ontwikkelingsproces en in het vinden van de natuurlijke volgende stap. Ze is voor diegenen die door de aard van hun werk of andere levensbezigdheden al een rol spelen in het (bege)leiden van anderen (managers, coaches, trainers, docenten, artsen, HR-medewerkers etc.) en hun professionele kwaliteiten willen verrijken en verdiepen vanuit een nieuw fundament. De opleiding is bedoeld voor mensen bij wie een spiritueel bewustzijn is wakker geworden en die het verlangen hebben om hun diepere waarden uit te drukken in het begeleiden van anderen. Daarbij gaan we er vanuit dat je de basiselementen van zelfreflectie, communicatie en leiding nemen in voldoende mate beheerst. Je hebt een opleidingsniveau van minimaal HBO of een vergelijkbaar denkniveau.

## Opbouw en inhoud

Voor alle drie (2,5) de opleidingsjaren geldt dat er een afwisseling is van ervaringsmatig leren en het begrijpen ervan in een theoretisch kader. Naast de verschillende werkvormen die hiervoor worden gebruikt zijn meditatie en lichaamswerk een vast onderdeel van het ontwikkelingsproces.

### 1<sup>e</sup> jaar **Persoonlijk meesterschap**

Het eerste jaar is gericht op de ontwikkeling van jezelf: het wakker maken van je vrije blik waarin je niet gevangen bent in je dagelijkse conditioneringen, patronen, en interpretaties van de werkelijkheid. Vanuit deze frisse, open aandacht krijg je steeds meer zicht op je eigen bewegingen en ontwikkel je vertrouwen in de verbinding met je innerlijke wijsheid. Je krijgt inzicht in je eigen thema's, je kwaliteiten, je valkuilen en tevens in je diepere drijfveren en verlangens. Je leert om structureel je blik te richten op de relationele bewegingen die we als mensen maken en welke mogelijke blokkades en verstoringen hierin optreden. Je leert om afgesplitste delen in jezelf te ontmantelen en te integreren. In dit proces word je van het begin af aan vertrouwd gemaakt met het begeleiden van mede-studenten.

### 2<sup>e</sup> jaar **Professionalisering van je rol als coach, begeleider**

In dit jaar verschuift het accent naar de rol die je kunt spelen in het begeleiden van het ontwikkelingsproces van andere mensen. Je maakt kennis met verschillende theorieën en modellen als handvat om het menselijk functioneren te begrijpen en tevens met de mogelijkheden die er zijn om adequate interventies te doen. Je doet veel ervaring op met het je eigen maken van begeleidingsvormen en coachingstechnieken en je ontwikkelt oog voor de diepliggende kwestie onder een vraag. Bewustzijn over je eigen ontwikkeling, houdingstraining en 'herstel van contact' lopen als een rode draad door alle blokken heen.

### 3<sup>e</sup> (half)jaar **Meesterschap in relatie tot de grotere context**

In het derde jaar ligt de focus op de betekenis die je hebt voor het geheel waar je deel van uitmaakt. De relatie tot de grotere context en de systemische dynamieken vormen hierin het punt van aandacht. Eigen belangen en behoeften worden onderzocht in relatie tot de belangen van het grotere geheel. Nieuwe vormen van samenwerken en co-creatie worden hierin geëxploreerd.

Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3
Persoonlijke ontwikkeling		
	Professionele ontwikkeling	
		In relatie tot de grotere context

**Duur** Totale duur opleiding 2,5 jaar

**1<sup>e</sup> jaar** 18 dagen totaal  
6 blokken: 4 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
4 losse integratiedagen

**2<sup>e</sup> jaar** 18 dagen totaal  
6 blokken: 4 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
4 losse supervisiedagen

**3<sup>e</sup> jaar** 12 dagen totaal  
4 blokken: 2 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
3 losse supervisiedagen

**Data 1<sup>e</sup> jaar** De data voor het 1<sup>e</sup> jaar vind je op de website bij: praktische informatie / data

**Studiekosten** De studiekosten vind je op de op de website bij: praktische informatie / studiekosten

**Locatie** Prof. Ritzema Boslaan 84, 3571 CV Utrecht (tweedaagse trainingen)  
Conferentiecentrum Samaya, Werkhoven (driedaagse trainingen)

**Trainers** Marinet Ritz  
Marieke Knotter

**Studiebelasting** 18 dagen per jaar  
Literatuur lezen, opdrachten maken: 60 - 80 uur per jaar  
Meditatie  
Fysieke beweging

**Toetsing** Reflectie- en evaluatieverslag  
Uitwerken onderwerpen  
Paper (einde 2,5 jaar)  
Eind-assessment

## Inhoud

- Herstel van contact op alle niveaus
- Herkennen en bevrijden van het potentieel (van jezelf en van anderen)
- Houdings- en aandachtstraining, ervaringsmatige bewustzijnsontwikkeling (w.o. Meditatie, lichaamswerk)
- Belemmerende patronen herkennen, oplossen van blokkades
- Ontwikkelen en toepassen van adequate coachingsvaardigheden
- Inzicht in relationele-dynamieken en de competentie om systemische interventies te doen.

## Theoretisch kader

- Visie op integrale bewustzijns- en evolutionaire ontwikkeling (Wilber, Beck & Cohan)
- Persoonlijke- en transpersoonlijke ontwikkelingsfasen (Almaas, Knibbe, Siegel)
- Basispatronen van de psyche (Agazarian, van der Kolk, Ogden, Porges, Siegel, Wolf)
  - symbiose, hechting, verbinding
  - separatie, differentiatie, individualiteit, autonomie
  - overdracht, projectie, afweermechanisme
  - superego, vrije wil
  - weerstand, boosheid
- Intermenselijke neurobiologie, emotiemanagement en stressregulatie (Gilbert, Siegel)
- Het functioneren van menselijke systemen/groepen, (Agazarian, Graves, Koestler)
- Spirituele basisprincipes (Adyashanti, Foster, Chodron, Kabat-Zinn, Nisargadatta e.a.)
  - Overgave en daadkracht
  - Autonomie in verbinding
  - Mindfulness, compassie

## Informatie en inschrijven

Voor nadere informatie kun je mailen naar [info@integrale-coaching.nl](mailto:info@integrale-coaching.nl) of kijk op [www.integrale-coaching.nl](http://www.integrale-coaching.nl)  
Inschrijving kan via de website: [www.integrale-coaching.nl](http://www.integrale-coaching.nl)

Na inschrijving volgt een intakegesprek waarin wederzijds wordt onderzocht of de opleiding passend is. Daarna kan de inschrijving definitief worden gemaakt.