

Programma ADHD-coach opleiding

Visies op ADHD en ADD (overal waar ADHD staat, kun je ook ADD lezen)

- Achtergrond ADHD
- Medische benadering
- Benadering vanuit Informatieverwerking
- ADHD bekeken vanuit mogelijkheden
- Gedragsproblemen bezien vanuit werking sociale brein, intellectuele brein en emotionele brein

Uitgangspunten coaching ADHD cliënten

- Oorzaak / gevolg (locus of control)
- Positieve intentie van gedrag
- Gevolgschade opruimen
- Verruimende overtuigingen creëren
- Van overlevingsstrategieën naar gezonde strategieën
- Autonom zenuwstelsel in balans krijgen

ADHD coachmodel

- Innerlijke beleving onderzoeken in plaats van gedrag
- Analyse onderliggende vraagstelling
- Werken vanuit je gereedschapskist
- Werken aan hulpbronnen, mogelijkheden, én oplossen van problemen
- Wat doe ik wel en wat niet
- Contract- en cliëntgericht werken

Van intake naar interventie

- Het vinden van de hefboom voor verandering
- Neuroplasticiteit en neurodiversiteit herkennen en inzetten
- Gespreksvoering
- Waarden en drijfveren achterhalen
- Overtuigingen omklappen
- Gebruik van onbewuste en diepere breindelen
- Het autonome zenuwstelsel om stress en emoties te reguleren
- Kennis van biologisch trauma en hoe dat mensen vastzet in alledaagse situaties en gedrag
- Herkennen van dieperliggende (bijvoorbeeld systemische) thema's bij ogenschijnlijk oppervlakkige ontwikkelvraagstukken
- Keuze van interventies, wanneer doe ik wat

Jouw rol als ADHD-coach

- Plek als coach
- Jezelf inzetten als platform voor verandering (gebruik maken van spiegelneuronen)
- Contact, contract, volgen en leiden
- Overdracht / tegenoverdracht
- Wanneer ben je klaar als coach
- Waardenvrij kijken
- Coachen in flow

Methoden en technieken

- Cognitieve psychologie
- Breincoaching: neuropsychologie en neurobiologie, horizontale en verticale integratie in het brein
- Oplossingsgericht werken
- NLP informatieverwerkings- en veranderingsmodel
- Systemisch werken: de systemische bril opzetten bij coaching
- Taal van het Lichaam - BodyMind - Ontwikkelingstrauma en hechting herstellen

Opdrachten tijdens de opleiding

Voor het behalen van het Certificaat ADHD-coach behoren de volgende opdrachten:

- Actief deelgenomen en in voldoende mate aanwezig geweest in de ADHD-coach opleiding
- Actief deelgenomen aan de intervisiegroep
- Kwalitatief voldoende maken van de eindopdracht: reflectieverslag, beschrijving van een coachtraject en een stuk theorie beschrijven in eigen woorden
- Tijdens het laatste integratieblok: theorie vertalen naar de praktijk door een onderwerp in eigen woorden te vertellen

Extra's ter ondersteuning tijdens de opleiding

Gedurende de opleiding zelf leer je theorie en krijg je veel gelegenheid om interventies te oefenen met elkaar. Daarnaast is het belangrijk om tussendoor ook veel te oefenen om de basisskills onder de knie te krijgen. Coachen is een vak en hoe meer je hiermee bezig gaat, hoe leuker het wordt en hoe meer je leert en jezelf ontwikkelt. Tijdens de opleiding zijn er verschillende aanvullende vormen om verder te leren:

1. Intervisiegroep
2. Oefenmaatje uit de opleiding
3. Oefencliënt
4. Focusgroep (bijvoorbeeld ADHD & kinderen of ADHD & werk)
5. Masterclasses voor coaches
6. Assisteren bij workshop 'ADHD: Hoe Haal Je Het Uit Je Hoofd?'
7. Workshopavonden met familieopstellingen
8. Individuele coaching/ supervisie