



## PerCo Academy

### Open opleiding

## Masterclass Cognitive-Behavioral Coaching

### **PerCo bvba**

Kleine Meylstraat 4C

2550 Kontich

[info@perco.be](mailto:info@perco.be)

[www.perco.be](http://www.perco.be)

BE0435 488 923

### **PerCo Consulent**

Patrick Vermeren

[patrick.vermeren@perco.be](mailto:patrick.vermeren@perco.be)

# Intro & doelpubliek



## Intro

**CBC of Cognitive-Behavioral Coaching\*** is de nieuwe naam voor de vroegere 'evidence-based' coachingsaanpak van PerCo. Het is het 'kleine broertje' van Cognitieve Gedragstherapie (CGT), de **therapieaanpak waarvoor het stevigste wetenschappelijk bewijs bestaat**.

CBC richt zich tot gezonde, meestal goed functionerende mensen, maar maakt gebruik van dezelfde technieken. CBC gaat dan ook over coaching en niet over therapie. **CBC richt zich op de gewone gevoelens** zoals wanneer mensen hun normale angsten leren overwinnen. Therapie behandelt vormen van angst en andere stoornissen die pathologisch van aard zijn en met lijden als kenmerk.

## Voor wie is deze training bestemd?

- HR Business Partners
- Interne consultants
- Vaardigheidstrainers
- HRM-medewerkers
- HRD-medewerkers
- Organizational Development-medewerkers
- Begeleiders in the field (bv. verkoopbegeleiders)
- Change managers
- Projectleiders van tijdelijke teams

\*Deze aanpak wordt in de academische literatuur ook anders genoemd: **CBT-informed Coaching (CBTiC)** of **Solution Focused Cognitive-Behavioral coaching (SFCB, bijv.© Anthony Grant, 2016)**.

## Aantal deelnemers

De training bestaat uit **6 tweedaagse sessies (12 dagen in totaal)** gespreid over 6 maanden met **tussentijdse opdrachten**. Deze laatste zijn onontbeerlijk omdat het programma toch ambitieus is.

Per opleiding laten we maximum 9 deelnemers toe zodat er voldoende ruimte is voor interactie.

Wij verwachten dat deelnemers zich **daadwerkelijk vrijmaken**, niet alleen gedurende de trainingdagen, maar ook om elke maand een 6-tal uur te oefenen of na te lezen. Wij vragen een open leerhouding en de bereidheid naar zichzelf 'in de spiegel' te kijken.

# Doelstellingen & korte inhoud



## Doelstellingen

Wat moet je kunnen na deze opleiding?

- Het vertrouwen snel kunnen winnen.
- Een functie- en betekenisanalyse kunnen opstellen.
- Diverse oorzakelijke hypothesen kunnen opstellen.
- Weten hoe je deze hypothesen kunt toetsen.
- Kunnen coachen op de emoties angst en boosheid (of vormen ervan) (uniek aan deze masterclass).
- Bepalen welke aanpak is aangewezen: het angstprotocol, het boosheidsprotocol, een systeembenadering of een loutere vaardigheidstraining?
- De grens tussen coaching en therapie bewaken.
- Diverse technieken correct kunnen gebruiken (zie hierna).

## Korte inhoud

- De essentie: hypothesen opstellen en deze toetsen.
- Het opstellen van een functie- en betekenisanalyse.
- Het protocol om angst en bijhorend vermijd- en vluchtgedrag te leren overwinnen.
- Het protocol om aan responspreventie te doen bij vormen van boosheid of dominantie.
- Systeendenken: het ruggenwervelmodel om motivatieproblemen of heroriëntatie aan te pakken.
- Het interpersoonlijk circumplex in het coachingsgesprek en als kapstok voor communicatieve vaardigheden.
- Technieken om vertrouwen te winnen.
- Het opstellen van actieplannen binnen het protocol.

# Protocollen



## 2 CBC-protocollen

Tijdens de opleiding komen twee CBC-protocollen aan bod:

1. het overwinnen van angst;
2. responspreventie bij vormen van boosheid.

Daarbij komen volgende **hoofdkenmerken** aan bod:

1. **psychoeducatie**, waaronder de uitleg over de normale functie van emoties, je eigen gedachtenpatronen herkennen en afstand leren nemen, en objectiever kijken naar situaties, gevoelens en gedachten;
2. **cognitieve herstructureringstechnieken** (uitdagen van overtuigingen en **cognitieve stijlen\***);
3. **gedragstechnieken** (bv. experimenteren met nieuw gedrag, graduele blootstelling om angst te overwinnen en tot gewenning te komen).

Daarnaast wordt er ook gewerkt met **systemdenken**: de invloed van de omgeving van de coachee op zijn/haar functioneren ('ruggenwervelmodel') en het interpersoonlijk circumplex (opsporen van dysfunctionele gedragspatronen).

---

\*Cognitieve stijlen zijn typische, automatische denkstijlen of interne dialogen, zoals bv. zichzelf de schuld geven (internalisatie of personalisatie), anderen of de omgeving de schuld geven (externaliseren), zwart-wit denken (dichotoom denken), over-generaliseren enz.

## Meer over protocollen

CGT en CBC zijn verzamelingen van cognitieve gedragstechnieken die enorm variëren. Naargelang het protocol worden bepaalde componenten al dan niet gebruikt, in een andere volgorde gebruikt enz.

In het coachen van sociale angst (verhogen van assertiviteit) is de blootstellingscomponent het meeste effectief gebleken van het hele protocol.

Aandachtsverleggende technieken worden gebruikt om normale angsten (bv. de momenten net vóór een presentatie) tot een doenbare intensiteit terug te brengen. Deze technieken zijn nochtans de meest aangewezen technieken bij milde vormen van boosheid zoals ongeduld, frustratie en irritatie.



## 9 redenen om met CGT-technieken te werken

1. **Kortdurend:** erkend als de meest kostefficiënte (door de snelle impact) door instellingen als American Psychological Association (USA), Inserm (Frankrijk) NICE of National Institute for Health and Clinical Excellence (Groot-Brittannië) en vele andere.
2. **Een veilige keuze:** deze is één van de weinige therapievormen die zich onderwerpt aan empirisch onderzoek volgens de meest kritische en strenge normen (EST).
3. **Een aanpak die aanslaat, ook bij topmensen:** het is een vrij rationele (cognitieve) aanpak die erg aanslaat bij (top)mensen in het bedrijfsleven. Ook de transparantie over de gehanteerde methodes en het methodologisch werken zelf spreken deze mensen aan. Cognitieve stijlen zijn typische, automatische denkstijlen of interne dialogen, zoals zichzelf de schuld geven (internalisatie of personalisatie), anderen of de omgeving de schuld geven (externaliseren), zwart-wit denken (dichotoom denken), over-generaliseren enz.
4. **Geeft input waar nodig, doet aan 'modeling':** al uit de onderzoeken van Tolman en Bandura (1965) bleek dat mensen ook leren door zogenaamd 'observerend leren'. Mensen leren ook latent, dat wil zeggen dat mensen al dingen hebben geleerd zonder dat zich dat al in hun gedrag uit. Die uiting in het gedrag komt een tijd nadien. Het observeren van 'modelgedrag' (modeling) is dus zeker een nuttig iets en pleit ook voor een actief-directieve aanpak in plaats van de passief-empathische aanpak van Carl Rogers. Bij het observeren van een model met grote geloofwaardigheid of prestige (coach of heel goede andere voorbeeldfiguur) gebeurt er een stimulusversterking en een doelversterking (verlangen om dit te doen) (Byrne en Russon, 1998). Het feit dat niet iedereen evenveel leert op basis van observerend leren heeft te maken met biologische predisposities (Cook & Mineka, 1989).
5. **Meest aangewezen voor de problematieken in het bedrijfsleven:** zij is de bewezen, meest effectieve aanpak voor problemen die zich in een professionele context voordoen, namelijk angst gerelateerde problemen. Er is een brede consensus binnen de academische onderzoekswereld dat CGT de aangewezen behandelvorm is voor een veelheid van angst gerelateerde problemen.
6. **Garandeert het laagste terugvalpercentage:** er is alleszins op de korte termijn aangetoond dat deze vorm van therapie de minste terugval kent.
7. **Houdt zich ver van spirituele of levensbeschouwelijke visies:** in vele coachingsvormen sluipt een 'idealisme', religie of 'spiritualisme' in waardoor het meer een middel wordt om mensen te bekeren en te werven voor de eigen overtuiging dan om ze te coachen. Denken we maar aan de Belgische controverse in 2007 rond de bedrijven gelieerd aan de 'Church of Scientology' of in een verder verleden de 'Leading Succes People' beweging.
8. **Houdt zich ver van controversiële stellingen en technieken:** de CGT werkt met het 'hier en nu'. CGT probeert niet te gaan graven in een verleden of in de prille jeugd. Noch is ons brein een videoband waarop alle informatie staat weggeschreven en waarvan je de informatie kan ophalen door vooruit- of achteruit te spoelen, noch zijn er empirische bewijzen dat de beweringen uit de psychoanalyse van Freud juist zijn of dat de eerste drie levensjaren allesbepalend zijn.
9. **Geen risico voor het bedrijfsimago of schadeclaims:** last but not least houdt het inzetten van deze vorm van coaching geen risico's voor het bedrijfsimago in. Coachingsvormen waarin men gebruik maakt van o.a. Transactionele Analyse, NLP, LIFO, HBDI zijn hoogst controversieel, en het is dus niet ondenkbaar dat een bedrijf imagoschade lijdt als uitlekt met welke vormen van training en coaching men mensen bestoekt in bedrijven. Om van de verspilling van financiële middelen aan dit soort onwerkzame dingen nog maar te zwijgen. Of als ook hier de tendens uit de Verenigde Staten zich doorzet dat men coaches en therapeuten aanklaagt wegens 'wanpraktijken' doordat ze niet met bewezen methodes werken.

---

## Prijs

De inschrijvingsprijs voor deze Masterclass Cognitive-Behavioral Coaching bedraagt 6.840 euro all-in. Dit pakket omvat:

- een training van 12 dagen (6 x 2 dagen)
- het naslagwerk
- het gebruik van de werkmaterialen (ook tijdens coachingsinterventies achteraf)
- de catering

Deze prijs is exclusief 21 % BTW.

De deelname per sessie is beperkt tot 9 personen, in volgorde van inschrijving. Wij kunnen een opdracht of een inschrijving voor een open training weigeren wanneer wij oordelen dat de doelstellingen van de inschrijvende organisatie of het inschrijvende bedrijf niet in overeenstemming zijn met de waarden waar PerCo voor staat.

Betaling van de toegezonden factuur geldt als inschrijvingsbewijs.

---

## Data & locatie

Gelet op de drukke agenda's van dit typische doelpubliek worden de data in onderling overleg ingepland. Je kan je vrijblijvend aanmelden op de wachtlijst. Zodra er voldoende inschrijvingen zijn, gaan we over tot het inplannen van de data.

Alle opleidingsdagen gaan door in de kantoren van PerCo in Kontich.

Deze opleiding kan ook in-company georganiseerd worden.

---

## Annulatie

Alleen als we op een betrouwbare inschrijving kunnen rekenen, kunnen we kwaliteit leveren en een goede planning maken met zekerheid voor alle deelnemers.

Daarom hanteren wij de volgende annulatieregeling:

- bij annulatie nadat je hebt ingeschreven is een vergoeding van 50% van de inschrijvingsprijs verschuldigd;
- bij annulatie vanaf 40 werkdagen vóór de start van het programma blijft de volledige som verschuldigd.

Je kan ook iemand laten vervangen door een deelnemer met gelijkaardig opleidingsniveau en verantwoordelijkheden.

---

## Inlichtingen

Voor bijkomende vragen of om je in te schrijven, contacteer ons secretariaat op 03 235 02 92 of stuur een mail naar [info@perco.be](mailto:info@perco.be).



COMMUNICATIE

Patrick Vermeer

R

ROND LE

Patrick Vermeren is sinds 1996 actief als Consultant – Trainer – Coach. Hij deed 15 jaar fieldervaring op in verkoop, promotion planning, verkoopleiding, marketingcommunicatie, commerciële directie, personeelsbeheer en was eveneens bestuurslid en lobbyist van diverse Belgische en Europese beroepsverenigingen in de autosector. Hij bouwde zijn ervaring op bij grote Belgische banken (Cera en Dexia), bij een Amerikaanse multinational (Procter & Gamble) én ook in KMO's in de autosector (Marina Invest en Auto's Cardoen).

Sinds hij verbonden is aan PerCo adviseert hij HR professionals en begeleidt hij groepen en individuen op vlak van leiderschap, coaching en faciliteren van participatieve besluitvormingsprocessen in groep. Daarnaast begeleidt hij ook CEO's, directie comité-leden, managers en 'high potentials' via opleiding en persoonlijke coaching. Hij is ondertussen erg bekend voor zijn open trainingsprogramma's "Masterclass Cognitive-Behavioral Coaching" en "Masterclass Group Facilitation" waarover je meer info vindt op onze website.

Patrick is (mede)auteur van diverse (wetenschappelijke) artikels en haalt regelmatig de pers met opiniestukken of interviews. Hij publiceerde ook meerdere boeken waarvan reeds één handboek is uitgegeven in drie talen (NL/FR/ENG): Rond leiderschap. De brug tussen wetenschap en praktijk. Diverse hogescholen gebruiken het intussen als standaardwerk. Zijn laatste handboek (2019) werd internationaal uitgegeven in het Engels: A Sceptic's HR Dictionary. The good, the bad, and the partially true.

Binnen de vzw SKEPP is hij als bestuurslid een vurig pleitbezorger voor meer 'evidence based' werken in het algemeen en HR in het bijzonder. Regelmatig wordt hij uitgenodigd als inspirerend spreker over leiderschap, motivatie, evidence based HR, enz.



## Relevante ervaring

PerCo (2001 – heden)

- Trainer in leiderschaps-, facilitatie- en coachingsvaardigheden
- Persoonlijke coach van directieleden, middenkaders en medewerkers
- Facilitator van workshops
- Inhoudsverantwoordelijke
- Medezaakvoerder

Freelance Trainer & Coach (2001-2002)

Dexia (1997 – 2000): Interne Trainer & Coach

Voordien:

- Dexia: Zonemanager
- Autosector: Sales Manager en later Commercieel Directeur (via management vennootschap Marina Invest)
- Procter & Gamble: Promotion Planning & Buying
- Cera Spaarbank (later opgenomen in KBC) : Agentschapsdirecteur

Andere:

- Ex bestuurslid Federauto
- Ex bestuurslid, voorzitter en medeoprichter van de vzw Federatie van Onafhankelijke Auto Invoerders
- Lid van Skepp
- Medeoprichter en voorzitter van de vzw Evidence Based HRM

## Opleidingsachtergrond

- Bachelor vertaler/tolk

Opleidingen gevolgd rond professionele vaardigheden:

- Marketingcommunicatie Ehsal
- Coaching, emotionele intelligentie, leiderschap, cognitieve gedragstherapie...(binnen- en buitenlandse opleidingen)
- Cognitieve gedragstherapie (angst en boosheid), group facilitation, debriefing praktijken voor psychologische tests (NEO-PI-R, N-IAS, N-IHS, CLS360,...)
- Autodidact psychologie: als vrij student aan de Open Universiteit, psychologie (modules), abonnementen op The Leadership Quarterly, Academy of Management Journal, Gedrag en Organisatie, 'Gold' toegang tot de database PsycNET van de American Psychological Association enz.

### Voorkeursdomeinen

Masterclass evidence based coaching (open training)

Leiderschap

Begeleiden van 360° feedbackproces van leiderschapsgedrag met de CLS360

Individuele coaching en executive coaching

Facilitation Skills: faciliteren van participatieve processen

HR- Advies

Begeleiding van de design fase van ProMES

Begeleiding van change processen, inclusief meting van vooruitgang