

Perco

Seriously crazy
about science.

Masterclass Science Based Coaching

PERCO ACADEMY

Kleine Meylstraat 4C
2550 Kontich
info@perco.be
www.perco.be
Sieg Vandenberghe
sieg.vandenberghe@perco.be

Masterclass Science Based Coaching

Effectief coachen, met wetenschappelijk onderbouwde inzichten en technieken

Wil je mensen écht helpen groeien?

In deze masterclass leer je hoe je coachingsvraagstukken aanpakt. Niet op gevoel, maar op basis van **bewezen inzichten en technieken**.

Dat doen we aan de hand van 4 thema's, waar de meeste professionele coachingvragen om draaien:

- Coaching op emotionele ongemakken
- Coaching op vaardigheden
- Coaching op welzijn
- Executive coaching

Op elk van deze domeinen duiken we in de wetenschap: wat weten we écht over wat werkt en wat niet? Daarna vertalen we die kennis naar **concrete vaardigheden**, zodat jij je coachees effectief kan begeleiden richting hun doelen.





Is deze opleiding voor jou?

Deze masterclass is er voor iedereen die professioneel coacht of wil coachen, en die dat wil doen op basis van wetenschap. Denk aan:

- Interne coaches
- Zelfstandige coaches
- HR business partners, HRM-medewerkers
- Vaardigheidstrainers
- L&D-medewerkers
- Change managers
- Projectleiders van tijdelijke teams

We mikken op groepen van **maximum 9 deelnemers** om het leereffect zo intens mogelijk te maken.

Over de opleiding

Een wetenschappelijke benadering

De centrale spil van deze masterclass is **Cognitive Behavioral Coaching** (CBC). Perfect voor mensen die goed functioneren, maar toch vastlopen in hun carrière door bijvoorbeeld angst, onzekerheid of frustratie.

Naast CBC leer je **ook andere science-based methodes** die elke professionele coach in z'n rugzak moet hebben wanneer het gaat over het aanleren van vaardigheden. Denk aan coachees die willen groeien op vlak van feedback geven, assertief optreden, netwerken, meetings leiden, overtuigen en draagvlak creëren. We bieden niet alleen theoretische kaders, maar oefenen ook op **methodes** zoals behavioral modeling, after-event reviews en hoe je **360°-feedbackinstrumenten** slim inzet.

Ten derde gaan we dieper in op **welzijnsvraagstukken**: tot waar reikt je rol als coach? Wat kan je wél doen, en wanneer is doorverwijzen de juiste keuze? Je krijgt de theoretische kaders die richting geven, én de tools om ethisch en effectief te handelen.

Tot slot komt ook **executive coaching** aan bod. Executives vormen geen uitzondering op de Cognitive Behavioral Coaching, maar hun context en verantwoordelijkheden zijn uniek. Daarom behandelen we executive coaching vooral via casussen: we analyseren, bespreken en leren van realistische scenario's uit de praktijk.

Een intensief programma

Vooraf plannen we een **individueel intakegesprek** om je verwachtingen scherp te stellen en te checken of je klaar bent voor deze uitdaging.

Je krijgt **9 opleidingsdagen** verspreid over zes maanden, met **tussentijdse opdrachten**. Bovendien werken we met kleine groepen van **maximum 9 deelnemers**, zodat er ruimte is voor **interactie** en **persoonlijke feedback**.

We verwachten dat je écht tijd vrijmaakt, niet alleen op de trainingsdagen, maar ook daarbuiten: reken op zo'n 6 uur per maand aan **oefen- en leeswerk**. Op die manier gaan we voor een **maximale borging**.

Deze masterclass vraagt een **open mindset** en de wil om **kritisch** naar jezelf te kijken, want duurzame groei als coach begint bij jezelf.

Dit is wat je mag verwachten

- Individuele intake (1u)
- 9 opleidingsdagen verspreid over 6 maanden
- Optimale persoonlijke begeleiding in groepen van 6, maximum 9 deelnemers
- Praktijkgericht leren met veel oefeningen en cases
- Science-based technieken en modellen
- Direct bruikbare werkmaterialen voor je eigen praktijk
- Stevig persoonlijk engagement:
 - Intensief oefenen, zowel tijdens de opleidingsdagen als tussendoor
 - Tussentijdse leesopdrachten
- Percobox met boeken, notitieboekjes, gesprekswijzers, circumplexposters
- Catering op elke opleidingsdag
- Certificaat van deelname

Gesprekswijzers

Perco

Programma 9-daagse

Individuele intake

Een persoonlijk gesprek tussen deelnemer en trainer met als doel:

- Aftoetsen van leerdoelen en verwachtingen
- Verkennen van voorkennis en ervaring
- Bepalen van de aansluiting met het programma

Dag 1 + dag 2: De fundamenteën van science-based coaching

Je leert hoe je een coachingstraject opbouwt én wat een coach effectief maakt.

- Kennismaking deelnemers
- Het coachingstraject van intake tot afronding
- Opbouw van de coachingsrelatie
- Doelgericht coachen: het formuleren van betekenisvolle doelen
- Wetenschappelijke inzichten over coachingeffectiviteit
- Inleiding in basisconcepten:
 - Gedragsverandering stap voor stap
 - Interpersoonlijk circumplex en leiderschapscircumplex
 - Nature vs. Nurture
 - Basisgespreksvaardigheden en de coachende houding
 - Belangrijke psychologische stromingen en hun impact op coaching
 - Directieve vs. non-directieve aanpak
- Professionele grenzen van de coach

Dag 3: Inzicht in gedrag, gedachten en emoties

Je ontwikkelt een scherp inzicht in het 'waarom' achter gedrag en leert dit vertalen naar effectieve coaching. We baseren ons hiervoor grotendeels op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie.

- Principes uit de leerpsychologie: hoe gedrag zich ontwikkelt
- De functie en betekenis van emoties
- Gedragsanalyse en het opstellen van werkhypothesen
- Praktische oefensessies

Dag 4: Werken met angst en onzekerheid

Je leert angst en onzekerheid bij coachees herkennen, begrijpen en begeleiden op een onderbouwde manier.

- Het schema van angst
- De functie- en betekenisanalyse van angstgedreven gedrag
- Psycho-educatie en bij angstgerelateerde vragen
- Exposure als coachingsstrategie voor het aanpakken van angstgerelateerde vragen
- We behandelen praktijksituaties zoals:
 - Angst om duidelijke feedback te geven
 - Angst om te spreken voor een groep
 - Angst om de leiding te nemen
 - Angst om de controle te verliezen
 - Angst om beslissingen te nemen
 - Angst voor conflict
 - Angst om te sanctioneren
 - Angst voor emotionele reacties, bijvoorbeeld bij het brengen van slecht nieuws
- Oefenen met praktijkcases

Dag 5: Frustratie en boosheid coachen

Je krijgt methodes aangereikt om boosheid en frustratie constructief om te buigen.

- Het schema van boosheid
- De functie- en betekenisanalyse bij vragen rond frustratiebeheersing
- Psycho-educatie bij vragen rond frustratiebeheersing
- Coaching bij uitdagingen op vlak van frustratiebeheersing zoals woedeuitbarstingen, het geven van ongepaste of te directe feedback, ...

Dag 6: Coaching rond stress en welzijn

Je versterkt je vaardigheden om welzijnsvragen systemisch én individueel te benaderen.

- Inzichten vanuit de psychologie in welzijnsgerelateerde vragen als stress, overspanning, burn-out en depressieve gemoedstoestanden
- De functie-analyse bij welzijnsgerelateerde vragen
- Psycho-educatie bij vragen rond welzijn
- Het aanpakken van uitdagingen op vlak van welzijn:
 - De systemische invalshoek: ingrijpen in de omgeving
 - Ondersteuning van het individu
 - Inzicht in copingmechanismen
 - Faciliteren van adaptieve copingmechanismen

Dag 7: Coaching op vaardigheden

Je leert vaardigheden duurzaam aan te leren via een gestructureerde, evidence-based methode.

- Hoe leren mensen?
- Behavioral Modeling Training: hoe je vaardigheden aanleert op een wetenschappelijk onderbouwde methode
- Toepassingen in de praktijk bij coachingvragen zoals:
 - Hoe leid je een vergadering in goede banen?
 - Hoe geef je op een goede manier corrigerende feedback?
 - Hoe voer je een coachend gesprek?

Dag 8: Executive coaching in de praktijk

Je leert hoe je wetenschappelijke inzichten inzet bij veeleisende coachingvragen van leidinggevenden.

- Analyse van complexe cases op managementniveau
- Bespreken van de rol en impact van de coach
- Werken met eigen praktijkvoorbeelden

Dag 9: Synthese, intervisie en praktijkverdieping

Je rondt de masterclass af met een hernieuwd overzicht én vertrouwen in je eigen coachingpraktijk.

- Kennisquiz ter herhaling en toetsing
- Bespreking van openstaande vragen
- Oefensessies op maat van de deelnemers

Meet your coach

Sieg Vandenberghe

"Wetenschap is een eeuwige zoektocht naar inzicht, naar hoe dingen in elkaar zitten. Die ontdekkingsreis heeft me van jongs af aan geboeid en het is de reden dat ik psychologie ben gaan studeren."

Na zijn studies klinische psychologie en gedragstherapie aan de Universiteit van Leuven, begon Sieg bij het Instituut voor Stress en Werk, waar zijn interesse in hr werd aangewakkerd. Hij volgde een postgraduaat hr-management en werkte vervolgens zeven jaar in diverse hr-rollen bij Volvo Trucks. Door intensief samen te werken met managers op alle niveaus groeide zijn passie voor leiderschap. Sieg werd zelf verantwoordelijk voor een productiezone bij Volvo Trucks, een ervaring die hem vandaag enorm sterkt in zijn job als trainer en coach bij Perco.

Sieg als Perco-consulent

Sieg is helemaal doordrongen van de wetenschappelijke aanpak, het is zijn praktijkverleden dat hem helpt begrijpen waar het vaak misloopt.

Meer te weten komen over Sieg?

Bezoek onze website: <https://perco.be/sieg-vandenberghe>

Leer Sieg beter kennen



Praktische info

We plannen deze opleiding zodra er genoeg deelnemers zijn. Houd de [website](#) in de gaten voor de eerstvolgende data.

Zijn er nog geen data beschikbaar? Meld je alvast aan, dan nemen we contact op om samen een datum af te stemmen.

VRAGEN?

Bel ons gerust op 03 235 02 92 of stuur een mail naar info@perco.be.



Duurtijd

- 9 opleidingsdagen (niet-opeenvolgend) verspreid over 6 maanden, telkens van 09:00 u tot 17:00 u
- Tussentijds: 6-tal uren per maand voor oefen- en leeswerk

Deelnemers

6 tot 9

Prijs

Zie [website](#)

Locatie

Kleine Meylstraat 4C, 2550 Kontich

Inclusief

Opleidingsmaterialen en catering voor elke opleidingsdag

[Ik meld me aan](#)

De kleine lettertjes

Deelnemingsvoorwaarden

Je verbindt jezelf ertoe de voorbereidende- en tussentijdse opdrachten naar afspraak uit te voeren en je voor de volledige duur van alle sessies vrij te maken. Je bent bereid om je eigen situatie (gedragingen, gevoelens en uitgangspunten) te analyseren en staat open voor feedback. Je bent bereid om actief deel te nemen aan een ervaringsgericht leerproces en tot het inoefenen van nieuw gekozen gedrag.

Annuleren?

Een betrouwbare inschrijving helpt ons om kwaliteit te leveren en een goede planning te maken voor alle deelnemers. Daarom hanteren we een annulatieregeling. Bij annulatie na inschrijving brengen we 50% van de inschrijvingsprijs in rekening. Vanaf 40 werkdagen vóór de start van het programma is het volledige bedrag verschuldigd. Je mag altijd iemand anders laten deelnemen, op voorwaarde dat deze persoon hetzelfde opleidingsniveau en verantwoordelijkheden heeft. Betaling van de toegezonden factuur geldt als inschrijvingsbewijs.



Over Perco Academy

Bij Perco Academy vind je opleidingen die ertoe doen. Of het nu gaat om leiderschap, veiligheid of specifieke certificatieprogramma's: **onze opleidingen zijn praktijkgericht en sluiten naadloos aan op de uitdagingen van vandaag**. We combineren wetenschappelijke onderbouwing met de nieuwste inzichten uit ons vakgebied. Zo maken we van Perco Academy de logische opleidingskeuze voor professionals en organisaties in België, Nederland en ver daarbuiten.

Open opleidingen

- Masterclass Public Speaking
- De eerste 21 dagen als leidinggevende
- Leadership basics
- Constructief beïnvloeden
- Psychology for Safety Professionals
- Masterclass Cognitive-Behavioral Coaching

Certificatietrainingen

- Certificatietraining voor CLS360 en CBS360
- Certificatietraining voor HPS360

[Ontdek het aanbod](#)