

# Time OUT voor Professionals (TOP<sup>©</sup>)

Toelichting op een intensief coachingsprogramma

## Behoeft aan reflectie

In de hektiek van alle dag is verandering een gegeven. Je hebt je opleiding gedaan, raakt verzeild in allerlei functies, wordt gevraagd voor verschillende projecten, maar neemt tussendoor weinig tijd om je af te vragen wat goed voor *jou* is. Wanneer zit je echt op je sterktes en kun je kapitaliseren op je talenten? Wanneer voer je klussen uit die je ook wel goed kunt doen, maar die niet echt bij je passen? Welk soort werk past echt bij jou? Hoe kun je vitaal de volgende fase van je carrière en je leven in gaan?

## Time-OUT voor professionals (TOP<sup>©</sup>)

We hebben ervaren hoe belangrijk het is voor professionals 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 de hierboven genoemde zaken te doordenken.

De TOP<sup>©</sup> is vooral bedoeld voor professionals en personen op sleutelfuncties die behoefte hebben aan een intensieve persoonlijke reflectie. Soms vindt de TOP<sup>©</sup> plaats nadat de persoon in kwestie een assessment, survey of andere beoordeling heeft meegemaakt en de daaruit voortkomende onderwerpen intensief wil oppakken. De afgelopen jaren namen professionals echter ook deel aan de TOP<sup>©</sup> om andere redenen. Sommigen zochten iemand met ervaring die kon helpen om hun gedachten op een rij te zetten. Anderen zochten concrete feedback over hun effectiviteit en wilde hun ontwikkeling revitaliseren, een soort van Talent-check dus. 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. Door het grotere zelfbewustzijn dat daarbij naar voren komt ontstaat er ook een grotere vitaliteit en wordt het functioneren (zowel zakelijk als privé) effectiever.

We kiezen daarbij expliciet *niet* voor een maandelijksse cyclus van 2-uur durende coachingsgesprekken, zoals die zo vaak worden aangeboden. Wij kiezen voor een meerdaagse time out, in een omgeving die inspireert, uitdaagt en tegelijk afstand genoeg heeft voor een eerlijke en open verkenning: het eiland Texel.

## Onderdelen TOP<sup>©</sup>

Aan de TOP<sup>©</sup> nemen meestal 2 of 3 professionals tegelijk deel. Het is een intensief proces. Voor en na de TOP<sup>©</sup> is er intensief huiswerk. Tijdens de 3-daagse werk je alleen of samen met de andere deelnemers, zowel aan het verdiepen en verkennen van je persoonlijkheid en je kwaliteiten, als aan het implementeren van je voornemens.

## Vorbereiding

De voorbereiding van de TOP<sup>©</sup> bestaat uit de volgende stappen:

- er is een kennismakingsgesprek
- aan de hand van een instructie stel je een Persoonlijk Dossier samen.
- indien nodig vul je enkele persoonlijkheidsvragenlijsten in.

Na de voorbereiding volgt de Time-OUT zelf. Die bestaat uit 3 onderdelen: Verdieping, Verkenning en Implementatie, die achter elkaar uitgevoerd worden, in een periode van 3 aaneengesloten dagen.

# Time OUT voor Professionals (TOP<sup>©</sup>)

Toelichting op een intensief coachingsprogramma

## Verdieping

De Verdieping 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? Welke daarvan bepalen nog steeds mijn gedrag? Daarbij zullen we de voor jou belangrijke thema's onderzoeken en aanpakken.

De input voor dit programmaonderdeel zijn de resultaten van de metingen uit de voorbereiding en het Persoonlijk Dossier dat je vooraf samenstelt. Daarnaast wordt je uitgedaagd je uiterlijke en innerlijke maskers vorm te geven. Zo wordt vastgesteld wat je kernkwaliteiten je tot nu toe gebracht hebben (Ist). Het bespreken van deze input en het zelfinzicht dat daar uit voortkomt, vormt de basis voor de rest van het programma.

## Verkenning

Vervolgens verkennen we de mogelijkheden die je hebt om de effectiviteit van je doen en laten 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? Een ander 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.

## Implementatie

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 en welke support je vanuit je omgeving nodig hebt.

Als follow-up zul je de nieuwe inzichten opgedaan tijdens de TOP<sup>©</sup> in je Persoonlijk Dossier verwerken en mogelijk ook presenteren aan belangrijke mensen in je omgeving. Daarbij zullen wij een begeleidende rol spelen.

## **Begeleiding**

Coaching is not for free ! De rol van de coaches is niet alleen het stimuleren tot verdieping, maar ook het verkennen van nieuwe gedragsmogelijkheden en het stimuleren van de implementatie daarvan in de praktijk.

De TOP<sup>©</sup> vraagt veel inzet, zowel van de deelnemers als van de coaches. Omdat daarbij veel persoonlijke informatie uitgewisseld wordt zijn integriteit, respect, veiligheid en vertrouwelijkheid absolute voorwaarden voor succes.

# Time OUT voor Professionals (TOP<sup>©</sup>)

Toelichting op een intensief coachingsprogramma

## De Coaches



De TOP<sup>©</sup> wordt uitgevoerd door Drs. Frank G.M. Post (1954) en Ir. Nicolette Ravelli (1961).

Frank heeft inmiddels meer dan 30 jaar ervaring in het bedrijfsleven in binnen- en buitenland. In de avonden studeerde hij Pedagogiek en Andragogie aan de Rijksuniversiteit van Utrecht. Overdag werkte hij voor organisaties als Amev, Xerox, NCR en GITP International op management posities. In 1992 richtte hij Post & Partners BV op en specialiseerde hij zich in Talent Management. Het herstellen van vitaliteit is zijn passie. De laatste jaren concentreert hij zich vooral op het onderzoeken van de competenties en het coachen van professionals en senior managers.

Nicolette studeerde Gezinsociologie aan de Landbouw Universiteit in Wageningen. Voordat zij in 2003 verzelfstandigde, werkte zij 13 jaar bij de Rijksoverheid als adviseur, trainer en coach op het gebied van leren en ontwikkelen. Zij bekwaamde zich in energiemanagement, bewustzijnsontwikkeling en in het werken met creatieve technieken. In haar begeleiding is Nicolette erop gericht om expressie te geven aan wat je ten diepste wilt. Zij is er om je te laten herinneren en ervaren welke verborgen talenten je hebt, waar je dus voor in de wieg gelegd bent en op welke wijze je dit in je leven kunt creëren.

### Begroting

De TOP<sup>©</sup> wordt met twee of drie deelnemers tegelijk uitgevoerd. De TOP<sup>©</sup> wordt in principe 'All Inclusive' aangeboden en vraagt per deelnemer om een investering van 7.960 Euro exclusief BTW. In dit bedrag zijn inbegrepen *alle* voorbereidingen, materialen, de uitvoering van de TOP<sup>©</sup>, *alle* verblijfskosten en de follow-up gesprekken.

### September 2007

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](mailto:fpost@post-partners.com)

Ir. Nicolette Ravelli  
Parkweg 358  
2271 BK Voorburg  
telefoon 070-3694248  
mobiel 0620-651721  
[nicolette.ravelli@tiscali.nl](mailto:nicolette.ravelli@tiscali.nl)