

Opleidingsplan Seniorencoach

1. Scholingsactiviteit

Opleiding Seniorencoach (hbo-niveau)

2. Leerdoelen

De opleiding biedt alle benodigde kennis om als professioneel seniorencoach aan de slag te gaan. De student maakt intensief kennis met communicatie- en coachingsvaardigheden, motivatie- en verandertechnieken en specifieke seniorencoachmethoden. De student leert knelpunten en probleemgebieden analyseren en samen met de cliënt tot oplossingen te komen.

3. Kerncompetenties

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnende beroepsbeoefenaar;
- de verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.

3.1. De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden.

- 3.1.1. De student luistert en houdt rekening met de cliënt zijn zorgen, waarden en overtuigingen over wat wel en niet mogelijk is.
- 3.1.2. De student vat samen, herhaalt, geeft feedback en maakt effectief gebruik van oogcontact, ondersteunende gebaren, volume, spreektempo en afstand en nabijheid.
- 3.1.3. De student kan overdracht, tegenoverdracht en ruis in communicatie verminderen.
- 3.1.4. De student creëert een veilige ruimte waarin de cliënt zich kan uiten.
- 3.1.5. De student hanteert een open houding, veroordeelt niet, accepteert, verkent, bevestigt en toont onvoorwaardelijke positieve waardering naar de cliënt.

3.2. De student handelt volgens de beroepsethiek die gangbaar is binnen het werkveld.

- 3.2.1. De student is zich bewust van tegenstrijdige belangen die kunnen ontstaan tussen cliënt, steunfiguren, collegae, de maatschappij en de student zelf.
- 3.2.2. De student kan tegenstrijdige belangen bespreekbaar maken.
- 3.2.3. De student is bekend met de website www.ceg.nl (Centrum voor Ethiek en Gezondheid dat werd opgericht op initiatief van voormalig minister Borst van Volksgezondheid, Welzijn en Sport) en blijft op de hoogte van relevante informatie over ethiek en moreel debat.
- 3.2.4. De student is op de hoogte van indicaties en verwijst indien nodig door naar een specialist.

3.3. De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.

- 3.3.1. De student stelt de cliënt centraal en niet zijn agenda voor de cliënt.
- 3.3.2. De student gaat respectvol om met de cliënt en zijn of haar zienswijze, leerstijl en persoonlijke voorkeuren.
- 3.3.3. De student toont oprechte zorg voor het welzijn van cliënten.
- 3.3.4. De student maakt duidelijke afspraken en komt afspraken na.
- 3.3.5. De student communiceert duidelijk wat hij of zij doet en waarom
- 3.3.6. De student waardeert en biedt ruimte voor expressie van de cliënt.
- 3.3.7. De student onthoudt zich van veroordelingen, maar ondersteunt de cliënt bij het onderzoeken van positieve of negatieve gevolgen van gedachten of gedrag.
- 3.3.8. De student toont zelfvertrouwen tijdens het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.

3.4. De student beschikt over relevante (wetenschappelijke) kennis, teneinde verantwoorde praktische toepasbaarheid mogelijk te maken, zoals op het gebied van:

3.4.1. Grondhouding van de therapeut

- 3.4.1.1. Mate van directiviteit
- 3.4.1.2. Afstand en nabijheid
- 3.4.1.3. Overdracht en tegenoverdracht
- 3.4.1.4. Vertrouwelijkheid
- 3.4.1.5. Respect, betrokkenheid en onvoorwaardelijke positieve waardering
- 3.4.1.6. Empathie
- 3.4.1.7. De Roos van Leary
- 3.4.1.8. Open, gesloten, suggestieve, retorische, discussie en E-in E-ex vragen
- 3.4.1.9. Non-verbale communicatie
- 3.4.1.10. Slecht nieuwsgesprek
- 3.4.1.11. De-escalerende gesprekstechnieken
- 3.4.1.12. Socratische dialoog
- 3.4.1.13. Omgaan met weerstand, tegenslag en acceptatie

3.4.2. Omgaan met weerstand

- 3.4.2.1. Weerstand benaderen als een onderdeel van het behandelproces
- 3.4.2.2. Geloof in verandering bevorderen
- 3.4.2.3. Vergroten van motivatie
- 3.4.2.4. Positieve zelfspraak ontlocken
- 3.4.2.5. Evocatieve vragen stellen
- 3.4.2.6. Hoop bieden
- 3.4.2.7. Eenvoudige en tweezijdige reflectie

3.4.3. Theoretische kennis

- 3.4.3.1. Ouderen en depressie, soorten depressie
- 3.4.3.2. Ouderen en rouw, rouwmodellen
- 3.4.3.3. Lichamelijke problemen bij ouderen
- 3.4.3.4. Mentale problemen bij ouderen
- 3.4.3.5. Eenzaamheidsproblematiek bij ouderen
- 3.4.3.6. Ouderen en verslavingsproblemen
- 3.4.3.7. Zingevingsproblematiek bij ouderen
- 3.4.3.8. Relatieproblemen bij ouderen
- 3.4.3.9. Ouderen en seksualiteit

3.4.4. Praktijkgerichte interventies

Interventies bij depressie

- 3.4.4.1. Pragmatische, steunende benadering
- 3.4.4.2. Voorlichting geven aan de depressieve oudere
- 3.4.4.3. Voorlichting geven aan het netwerk van de oudere
- 3.4.4.4. Structuur aanbrengen en activiteiten plannen
- 3.4.4.5. Therapeutische gesprekken voeren

Interventies bij eenzaamheid

- 3.4.4.6. Vergroten van de omvang van het netwerk
- 3.4.4.7. Verbeteren van bestaande contacten/de 'meeste steun biedende'-relatie
- 3.4.4.8. Verhogen van instrumentele en/of sociaal-emotionele steun
- 3.4.4.9. Hulp bieden bij uitzichtloosheid
- 3.4.4.10 Hulp bieden bij de voorwaarden voor eenzaamheidsverwerking: willen, weten en kunnen

Rouwhulpverlening

- 3.4.4.11 Algemene taken van de coach bij rouwbegeleiding
- 3.4.4.12. Specifieke taken van de coach bij rouwbegeleiding
- 3.4.4.13. Help de cliënt zijn gevoelens te uiten
- 3.4.4.14. Help de cliënt met loslaten
- 3.4.4.15. Bied steun bij eenzaamheid
- 3.4.4.16. Kies het juiste perspectief
- 3.4.4.17. Onderzoek schuldgevoelens
- 3.4.4.18. Aanvullende ondersteuning in het rouwproces
- 3.4.4.19. Rituelen
- 3.4.4.20. Schrijven
- 3.4.4.21. Schilderen of tekenen
- 3.4.4.22. Een album maken
- 3.4.4.23. Afleiding zoeken
- 3.4.4.24. Psycho-educatie
- 3.4.4.25. Lotgenotencontact

3.4.5. Coaching bij dementie

Omgaan met specifieke problemen

- 3.4.5.1. Hallucinaties en wanen
- 3.4.5.2. Agressie
- 3.4.5.3. Dwaalgedrag
- 3.4.5.4. Verdriet en depressie

Benaderingswijzen bij dementie

- 3.4.5.5. Realiteits Oriëntatie Training
- 3.4.5.6. Belevingsgerichte zorg
- 3.4.5.7. Validation
- 3.4.5.8. Snoezelen
- 3.4.5.9. Reminiscentie

3.4.6. Relatiecoaching

- 3.4.6.1. Intake
- 3.4.6.2. Een werkrelatie aangaan
- 3.4.6.3. Verwachtingen onderzoeken
- 3.4.6.4. Afzonderlijke gesprekken voeren
- 3.4.6.7. Probleemstelling, doel en werkmethode bepalen
- 3.4.6.8. Weerstand aanpakken

3.4.7. Seksuele problematiek

- 3.4.7.1. Informatie en kennisoverdracht
- 3.4.7.2. Oefeningen
- 3.4.7.3. Cognitieve technieken en gedragstechnieken
 - (Aspecten van) de klacht herformuleren
 - Remmende gedachten verminderen en positieve gedachten doen toenemen
 - De aandacht op lichamelijke gevoelens leren richten
 - Wederzijdse assertiviteit doen toenemen
 - Communicatieve vaardigheden verbeteren
- 3.4.7.4. Interventies bij knelpunten
- 3.4.7.5. Seksualiteit bij dementie
- 3.4.7.6. Seksualiteit binnen ouderinstellingen

3.4.8. Hulpmiddelen voor zingeving

- 3.4.8.1. Reminiscentie
- 3.4.8.2. Lifereview
- 3.4.8.3. Mindfulness

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

3.5. Coachvraag

- 3.5.1. De student kan de coachvraag achterhalen.
- 3.5.2. De student herkent belangrijk informatie.
- 3.5.3. De student kan in overleg kiezen aan welke coachvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan een coachvraag is.
- 3.5.4. De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.
- 3.5.5. De student onthoudt zich van het uitvoeren van analyses.
- 3.5.6. De student kan belangrijke persoonlijke waarden in kaart brengen.

3.6. Conclusies trekken en consequenties inschatten

- 3.6.1. De student trekt op basis van informatie van de cliënt realistische conclusies en onderbouwt de redenering met feiten.
- 3.6.2. De student schat de capaciteiten en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.
- 3.6.3. De student kan op basis van informatie van de cliënt suggesties doen over mogelijke werkzame interventies.
- 3.6.4. De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.

3.7. Coachtraject

- 3.7.1. De student stelt in overleg met de cliënt een passend coachtraject op.
- 3.7.2. De student stelt een coachtraject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.
- 3.7.3. De student evalueert tussentijds het coachtraject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.
- 3.7.4. De student werkt methodisch volgens het coachtraject, maar kan flexibel afwijken waar dat de coaching ten goede komt.
- 3.7.5. De student kan een eindevaluatie en follow up uitvoeren.

4. Inhoud van de scholingsactiviteit

De student maakt intensief kennis met algemene gesprekstechnieken en verschillende coachvormen. De student weet waarin seniorencoaching zich onderscheidt van andere vormen van coaching. Er wordt aandacht besteed aan de maatschappelijke rol van ouderen in de samenleving en aan de emotionele en sociale aspecten van het ouder worden. Ook wordt ingegaan op de woonomgeving van ouderen en worden specifieke problemen van ouderen behandeld. Thema's die aan bod komen zijn onder meer eenzaamheid, depressie, lichamelijke en geestelijke achteruitgang, rouw, intimiteit en zingeving.

5. Doelgroep

De opleiding Seniorencoach is bedoeld voor wie zich als zelfstandig seniorencoach wil vestigen en voor wie coachgericht binnen een (ouderen)organisatie wil werken. Verplegend personeel, verzorgenden en mantelzorgers hebben veel profijt van de kennis die zij met deze opdoen. Hiervan is ook sprake bij zelfstandig werkende coaches, counselors en therapeuten die ouderen begeleiding op maat willen bieden.



6. Startdata

De student kan op ieder gewenst moment met de opleiding van start gaan. Studiematerialen worden binnen twee werkdagen geleverd.

7. Studieomvang en -duur

De opleiding bestaat uit 24 lessen.

Bij een gemiddeld studietempo wordt de opleiding in 12 maanden afgerond.

8. Studielast

5 uur per week.

9. Wijze van kennisoverdracht

Afstandsonderwijs in combinatie met docentbegeleiding via E-study.

Indien student er voor kiest vindt kennisoverdracht ook plaats tijdens de (2) praktijkweekenden die voor de opleiding Seniorencoach worden georganiseerd.

10. Toetsing en examen

Tijdens de studie worden de vorderingen gemeten aan de hand van 24 toetsen en drie proefexamens.

De opleiding wordt afgesloten met een klassikaal schriftelijk examen.

11. Toelatingseisen

Er wordt geen specifieke vooropleiding geëist; HAVO, mbo-niveau is wel wenselijk.

12. Opgedragen literatuur

Student heeft geen aanvullende literatuur aan te schaffen.

13. Kosten

Kosten opleiding € 630,00 of 12 x € 55,00.

Kosten openboekexamen € 95,00

Kosten praktijkweekenden (aantal 2) € 225,00 per weekend; deelname is facultatief.