
ICF Kerncompetenties

A. Fundering

1. Vertoont Ethische Uitoefening

Definitie: Begrijpt de ethiek van coaching en de normen van coaching en past deze consequent toe

1. Vertoont persoonlijke integriteit en eerlijkheid in interactie met cliënten, sponsors en relevante belanghebbenden.
2. Is gevoelig voor de identiteit, milieu, ervaringen, waarden en overtuigingen van de cliënt
3. Gebruikt taal die gepast en respectvol is voor cliënten, sponsors en relevante belanghebbenden
4. Houdt zich aan de ICF Ethische Code en houdt de Kernwaarden hoog in het vaandel.
5. Handhaaft confidentialiteit van cliënt-informatie volgens overeengekomen contractafspraken met belanghebbenden en van toepassing zijnde wetten
6. Bewaakt en kent het onderscheid tussen coaching, consultancy, psychotherapie en andere ondersteunende beroepen
7. Verwijst de cliënt ter ondersteuning zo nodig door naar andere deskundigen.

2. Ademt en omarmt een coachende mindset

Definitie: Ontwikkelt en onderhoudt een mindset die open, nieuwsgierig, flexibel en gericht is op de cliënt

1. Erkent dat cliënten zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen keuzes
2. Is actief en voortdurend aan het leren en ontwikkelen als coach
3. Ontwikkelt een voortdurende reflectieve manier gericht om het verbeteren van je wijze van coaching (ontwikkelt het vermogen tot zelfreflectie. Bent zelfregulerend en in staat om in het moment op een juiste wijze met opkomende emoties (bij jezelf en/of je cliënt) om te gaan)
4. Is zich bewust van en staat open voor de invloed die context en cultuur heeft op zichzelf en anderen
5. Gebruikt zelfbewustzijn en intuïtie ten dienste van de cliënten
6. Ontwikkelt en onderhoudt het vermogen om emoties te reguleren
7. Bereidt zich mentaal en emotioneel voor op de sessies
8. Zoekt, indien nodig, hulp van externe bronnen

B. De Relatie Co-Creëren

3. Legt overeenkomsten vast en onderhoudt deze

Definitie: Werkt samen met cliënten en relevante belanghebbende om duidelijke afspraken te maken over de coachrelatie, het proces, de plannen en doelen. Maakt zowel afspraken voor de algehele coachopdracht als voor elke coachsessie.

1. Legt uit wat coaching wel en niet is en beschrijft het proces voor de cliënt en relevante belanghebbenden
2. Bereikt overeenstemming over wat gepast is in de relatie en wat niet, wat wel en niet aangeboden wordt en wat de verantwoordelijkheden van de coach en de cliënt zijn
3. Bereikt overeenstemming over de richtlijnen en specifieke parameters van de coachrelatie zoals logistiek, tarieven, planning, duur, beëindiging, confidentialiteit en betrokkenheid van anderen
4. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt en relevante belanghebbende om een overall coachplan en doelen vast te stellen
5. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om compatibiliteit tussen cliënt en coach vast te stellen
6. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om te identificeren of te herbevestigen wat zij willen bereiken in de sessie
7. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om te bepalen wat de cliënt denkt dat zij moet aanpakken of oplossen om te bereiken wat zij in de sessie wil bereiken
8. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om maatstaven van succes te definiëren of te herbevestigen over wat de cliënt wil bereiken in de coachopdracht of in de individuele sessie
9. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om de tijd en focus van de sessie te waarborgen
10. Coacht de cliënt continue in de gewenste uitkomst van de sessie, tenzij de cliënt anders aangeeft
11. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om de beëindigen van de coach relatie te laten plaatsvinden op een wijze die recht doet aan de opgedane ervaring

4. Cultiveert Vertrouwen en Veiligheid

Definitie: Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om een veilige, ondersteunende omgeving te creëren waarbinnen de cliënt vrijelijk kan delen. Onderhoudt een relatie van wederzijds respect en vertrouwen.

1. Vat de cliënt vanuit hun context, hieronder valt onder meer hun identiteit, milieu, ervaringen, waarden en overtuigingen
2. Toont respect voor de identiteit, percepties, stijl en taal van de cliënt en past de coaching aan de cliënt aan
3. Erkent en respecteert de unieke talenten, inzichten en voortgang van de cliënt in het coaching proces
4. Toont support, empathie en zorg voor de cliënt
5. Erkent en ondersteunt de cliënt in het uiten van gevoelens, delen van percepties, zorgen, overtuigingen en suggesties

6. Laat openheid en transparantie zien als een manier om kwetsbaarheid te tonen en vertrouwen op te bouwen bij de cliënt

5. Blijft present

Definitie: Is volledig bewust en aanwezig bij de cliënt, hanteert een stijl die open, flexibel, geaard en zelfverzekerd is

1. Blijft gefocust, opmerkzaam, empathisch en ontvankelijk voor de cliënt
2. Toont nieuwsgierigheid tijdens het coaching proces
3. Manage zijn/haar emoties zodanig dat de coach aanwezig (present) blijft bij de cliënt
4. Is vertrouwd in het werken met sterke emoties van de cliënt tijdens het coaching proces
5. Is comfortabel in het werken vanuit het 'niet-weten'
6. Creëert of laat ruimte voor stilte, pauze of reflectie ontstaan

C. Effectief communiceren

6. Actief Luisteren

Definitie: De vaardigheid om geheel te focussen op wat de cliënt wel en niet zegt om de betekenis van wat er gezegd wordt te begrijpen binnen de context van het systeem van de cliënt en om de cliënt te ondersteunen in zelfexpressie

1. Houdt rekening met de context, identiteit, het milieu, de ervaringen, waarden en overtuigingen van cliënt om wat de cliënt communiceert volledig te begrijpen
2. Geeft terug of vat samen wat de cliënt communiceerde om zo voor helderheid en begrip te zorgen
3. Herkent en vraagt door indien er meer is, dan wat de cliënt communiceert
4. Merkt op, erkent en onderzoekt de emoties, energiewisselingen, non-verbale aanwijzingen of ander gedragingen van de cliënt
5. Integreert de woorden, wijze van spreken, praten en lichaamstaal van de cliënt om de volledige betekenis te bepalen van wat er gecommuniceerd wordt
6. Is in staat om thema's en patronen van de cliënt te onderscheiden door het herkennen van terugkerend gedrag en emoties over meerdere sessies waar te nemen.

7. Roept Gewaarzijn op

Definitie: Faciliteert het verkrijgen van inzichten en het leren bij de cliënt door gebruik te maken van tools en technieken zoals krachtige vragen stellen, stilte, metafoor of analogie

1. Houdt bij het beslissen van wat het meest nuttig zou kunnen zijn rekening met de ervaring van de cliënt
2. Daagt de cliënt uit om zo bewustzijn of inzichten te laten ontstaan

3. Stelt vragen over de cliënt, zoals over hun manier van denken, waarden, behoeften, wensen en overtuigingen
4. Stelt vragen die de cliënt helpen voorbij het huidige denken te gaan
5. Nodigt de cliënt uit om meer te delen over zijn/haar ervaring in dit moment
6. Merkt op wat werkt om zo de voortgang van de cliënt te verbeteren
7. Stemt de coaching aanpak af op de behoeftes van de cliënt
8. Helpt de cliënt bij het herkennen en identificeren van factoren die bestaande en toekomstige patronen van gedrag, denken of emoties beïnvloeden
9. Nodigt de cliënt uit om ideeën te genereren over hoe zij in beweging kunnen komen en wat zij willen en kunnen doen.
10. Ondersteunt de cliënt bij het herkaderen van perspectieven
11. Deelt observaties, inzichten en gevoelens die in potentie nieuw manieren van leren voor de cliënt te creëren, zonder hieraan gehecht te zijn

D. Leren en groei cultiveren

8. Faciliteert groei van de cliënt

Definitie: Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om het geleerde en de inzichten om te zetten in actie. Bevordert gedurende het coaching proces de autonomie van de cliënt.

1. Werkt samen met de cliënt om nieuw gewaarzijn, inzichten of het geleerde te integreren in hun wereldbeeld en gedrag
2. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om doelen, acties en verantwoordings-maatregelen te formuleren die nieuw leren integreren en uitbreiden
3. Erkent en ondersteunt de autonomie van de cliënt bij het ontwerpen van doelen, acties en verantwoordingsmaatregelen
4. Ondersteunt de cliënt bij het identificeren van potentiële resultaten of nieuwe lessen door het identificeren van (mogelijke) actiestappen
5. Nodigt de cliënt uit te overwegen hoe verder te gaan, daarbij in ogenschouw nemen van middelen, support en eventuele obstakels
6. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt om tijdens of tussen sessies leerpunten en inzichten samen te vatten
7. Viert de voortgang en successen van de cliënt
8. Werkt samen (vanuit partner zijn) met de cliënt samen om de sessie af te sluiten