
ICF Kerncompetenties

A. De Fundering Creëren

1. Laat Ethisch Gedrag Zien

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

1. Laat persoonlijke integriteit en eerlijkheid in interactie met cliënten, sponsors en relevante belanghebbenden zien.
2. Is sensitief voor de identiteit, omgeving, 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 de ICF-kernwaarden.
5. Handhaaft de vertrouwelijkheid van cliënt-informatie volgens overeengekomen contractafspraken met belanghebbenden en de van toepassing zijnde wetten.
6. Handelt naar het onderscheid tussen coaching, consultancy, psychotherapie en andere ondersteunende beroepen.
7. Verwijst de cliënt, indien nodig, ter ondersteuning door naar andere deskundigen.

2. Coach Hanteert Een Coachende Mindset

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

1. Erkent dat cliënten verantwoordelijk zijn voor eigen keuzes.
2. Is actief en voortdurend aan het leren en ontwikkelen als coach.
3. Ontwikkelt manieren van reflecteren waarbij de eigen coaching continue wordt verbeterd.
4. Is zich bewust en staat open voor de invloed die context en cultuur hebben op de coach zelf en anderen.
5. Gebruikt zelfbewustzijn en intuïtie in dienst van de cliënten.
6. Is in staat om eigen emoties te reguleren en deze regulering te ontwikkelen.
7. Bereidt zich mentaal en emotioneel voor op de sessies.
8. Zoekt, indien nodig, hulp van externe bronnen.

B. De Relatie Co-Creëren

3. Stelt Overeenkomsten Op En Onderhoudt Deze

Definitie: Werkt samen met cliënten en relevante belanghebbenden om duidelijke afspraken te maken over de coachrelatie, het proces, de plannen en doelen. Maakt zowel afspraken voor het hele coach traject als voor elke afzonderlijke coaching sessie.

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 coaching relatie zoals logistiek, tarieven, planning, duur, beëindiging, vertrouwelijkheid en betrokkenheid van anderen.
- 4.
5. Werkt samen met de cliënt en relevante belanghebbenden aan een overall coachplan en het vaststellen van doelen.
6. Werkt samen met de cliënt om te bepalen of de coach-clieënt relatie gepast.
7. Identificeert of herbevestigt samen met de cliënt wat zij willen bereiken in de sessie.
8. Definieert samen met de cliënt wat de cliënt denkt wat zij moeten aanpakken of oplossen om te bereiken wat ze in de sessie willen bereiken.
9. Definieert of herbevestigt samen met de cliënt maatstaven van succes over wat de cliënt wil bereiken in het coach traject of in de individuele sessie.
10. Waarborgt samen met de cliënt de tijd en focus van de sessie.
11. Coacht de cliënt continue in de gewenste uitkomst van de sessie, tenzij de cliënt anders aangeeft.
12. Rondt samen met de cliënt de coach relatie af op een wijze die recht doet aan de opgedane ervaring.

4. Vertrouwen En Veiligheid Creëren

Definitie: In samenwerking met de cliënt wordt een veilige, ondersteunende omgeving gecreëerd waarbinnen de cliënt vrijelijk kan delen. Onderhoudt een relatie van wederzijds respect en vertrouwen.

1. Begrijpt de cliënt in het geheel binnen hun context, hieronder valt onder meer identiteit, afkomst, ervaringen, waarden en overtuigingen.
2. Toont respect voor de identiteit, percepties, stijl en taal van de cliënt en stemt de coaching hierop af.
3. Erkent en respecteert de unieke talenten, inzichten en voortgang van de cliënt in het coaching proces.
4. Laat ondersteuning, empathie en zorg voor de cliënt zien.
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 Betrokken

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

1. Blijft focus houden, is opmerkzaam, empathisch en ontvankelijk voor de cliënt.
2. Toont nieuwsgierigheid tijdens het coaching proces.
3. Reguleert eigen emoties zodanig dat de coach betrokken blijft bij de cliënt.
4. Is vertrouwd in het werken met sterk aanwezige 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.

C. Communiceert Effectief

6. Luistert Actief

Definitie: De vaardigheid om te focussen op wat de cliënt wel en niet zegt met als doel de betekenis van wat er gezegd wordt te begrijpen binnen de context van de belevingswereld van de cliënt en om deze te ondersteunen in zelfexpressie.

1. Houdt rekening met de context, identiteit, de omgeving, ervaringen, waarden en overtuigingen van cliënt om het begrip over wat de cliënt communiceert 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-verbaal gedrag of andere gedragingen van de cliënt.
5. Integreert de woorden, manier van spreken en lichaamstaal van de cliënt om de volledige betekenis te bepalen van wat er gecommuniceerd wordt.
6. Merkt trends op in het gedrag en emoties van de cliënt tijdens het coaching traject om thema's en patronen te onderscheiden.

7. Inspireert Bewustzijn

Definitie: Faciliteert het laten ontstaan van inzichten en het vergroten van het leervermogen bij de cliënt door gebruik te maken van tools en technieken zoals krachtige vragen stellen, stilte, metafoor of gelijkenissen.

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 ondersteunen voorbij hun huidige denken.
5. Nodigt de cliënt uit om meer te delen over zijn/haar ervaring in het moment.
6. Merkt op wat werkt om zo de voortgang van de cliënt te verbeteren.
7. Stemt het coach proces af op de behoeftes van de cliënt.
8. Helpt de cliënt bij het identificeren van factoren die bestaande en toekomstige patronen van gedrag, denken of emoties beïnvloeden.
9. Nodigt de cliënt uit om ideeën te bedenken over hoe zij verder kunnen komen in wat zij willen en kunnen doen.
10. Ondersteunt de cliënt bij het herkaderen van perspectieven.
11. Deelt observaties, inzichten en gevoelens – zonder hieraan vast te houden - die in potentie nieuwe inzichten kunnen bieden bij de cliënt.

D. Inspireert Leren En Groei

8. Groei Van De Cliënt Faciliteren

Definitie: Zet samen met de cliënt het geleerde en de inzichten om in actie(s). Bevordert gedurende het coaching proces de autonomie van de cliënt.

1. Werkt samen met de cliënt om nieuw bewustzijn, inzichten of het geleerde te integreren in hun wereldbeeld en gedrag.
2. Ontwerpt samen met de cliënt - vanuit doelen - aanspreekbaarheid op acties die nieuw leren integreren en versterken.
3. Erkent en ondersteunt de autonomie van de cliënt bij het ontwerpen van doelen en aanspreekbaarheid op acties.
4. Ondersteunt de cliënt bij het identificeren van potentiële resultaten of nieuwe inzichten door het formuleren van acties.
5. Nodigt de cliënt uit te overwegen hoe verder te gaan, daarbij in ogenschouw nemen van middelen, support en eventuele obstakels.
6. Vat, samen met de cliënt, tijdens of tussen de sessies door de leerpunten en inzichten samen.
7. Viert de voortgang en successen met de cliënt.
8. Sluit de sessie in afstemming met de cliënt samen af.