



# Opleiding Integrale Coaching

*Meesterschap in tegenwoordigheid van geest*

**De 2,5-jarige Opleiding voor Integrale Coaching leidt mensen op die vanuit bewustzijn een rol willen spelen in het leiden, begeleiden en inspireren van andere mensen in hun ontwikkeling. De opleiding is voor hen die het verlangen hebben om naar het hart van hun bestaan te gaan en hun potentieel ten volle tot uitdrukking willen brengen in de wereld.**

**Visie** We lijken als mensheid op een punt van ontwikkeling te zijn gekomen waarop verdere groei vraagt dat we uit een volkomen ander vaatje gaan tappen dan we tot nu toe deden. We krijgen de kans om ons leven vorm te geven vanuit iets wezenlijkers, waardoor een nieuw potentieel beschikbaar komt. Ontwikkeling in de richting van dit nieuwe bewustzijnsniveau vraagt om een verandering in oriëntatie. Zo zijn het niet meer de gebeurtenissen die leidend zijn, maar de houding die je ernaar hebt. Je hoeft je handelen niet

meer te laten leiden door de omstandigheden buiten je (reactief), maar je kunt gaan varen op een innerlijk kompas (creatief). Je aandacht richt zich niet op het uitsluiten van ongemak, maar op het integreren van alle levensbewegingen die zich aandienen.

*"Een integrale aanpak is gebaseerd op het vertrouwen dat evolutie en ontwikkeling willen gebeuren. Het is de inherente levensbeweging in ieder van ons die zich wil ontvouwen tot haar grootste potentieel."*

*"Het belangrijkste dat je te bieden hebt in het begeleiden en inspireren van andere mensen ligt verborgen in wie jij bent als mens, en in het vermogen dat je hebt om in contact te zijn met jezelf, de ander en met je diepste bron."*

Dit is een ontwikkeling waarin we volledig de verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons leven, en waarin zich ware autonomie ontvouwt. Hierdoor kun je voor het eerst echt in contact zijn met de uitdagingen die je tegenkomt waardoor een natuurlijke wijsheid wakker wordt. Het is een weg waarin een steeds diepere verbondenheid met jezelf en met de omgeving voelbaar wordt.

De ervaring leert dat het motivatie, moed en liefde vraagt om dit nieuwe terrein te ontsluiten en om jezelf – en degene die je begeleidt – te bevrijden uit de beperkende patronen waarin we onbewust gevangen zitten.

## **Wat is integrale coaching?**

De basis van Integrale Coaching is dat persoonlijke ontwikkeling wordt begeleid vanuit een vrij en authentiek beginpunt. Het is gebaseerd op de ervaring dat er een deel in ons is, dat vrij is van onze conditioneringen en de beelden die we hebben gemaakt over onszelf en de wereld om ons heen. Eigenlijk is dat wie we ten diepste zijn; het is onze ware aard.

Als we ontvankelijk worden voor die vrije bron en van daaruit gaan leven, opent zich een nieuw veld van mogelijkheden. Integrale coaching start vanuit dit vrije perspectief. Het is de bron van waaruit we contact maken met wat er is.

Binnen de integrale benadering kijken we naar het hele systeem waarin iemand functioneert. Hierin is de aandacht gericht op de relationele bewegingen: de relatie met jezelf, de ander, je lichaam, je schaduwkanten en met de grotere context waar je deel van bent.

De oriëntatie van de begeleiding is niet zozeer gericht op de problemen, maar op het doorzien van de belemmeringen die er zijn voor een natuurlijke bloei in alle aspecten van je leven.

Het mooie van een integrale aanpak is dat welke issue ook wordt onderzocht, de wortel in beeld komt van een verstorend basispatroon. Door het ontmantelen van dit ineffektieve patroon, wordt de verbinding hersteld en kom je thuis in het hart van het leven. Hierdoor wordt de natuurlijke stroom bevrijd en is er toegang tot een inherente wijsheid en vervulling.

De opleiding biedt een structurele aanpak, omdat het wezenlijk doorzien en oplossen van verstorende basispatronen, zijn uitwerking heeft op alle levensgebieden.

**"De kern van de integrale benadering ligt in de visie (waar alle mystieke tradities naar verwijzen) dat lijden in welke vorm ook, zijn wortel heeft in afgescheidenheid. Angst, pijn, stagnatie, verstoorde relaties, zich herhalende patronen, je koers niet kunnen vinden- hebben hun oorsprong in het feit dat er iets is wat niet (meer) meedoet aan de levensbeweging. Het is losgeraakt van de vrije interactie en de creatieve uitwisseling. Het hart van integrale coaching is dan ook herstel van contact op alle niveaus."**

## De opleiding

In deze opleiding leer je vanuit een nieuwe en bevrijdende manier kijken naar je eigen leven en de ontwikkeling van anderen.

De impact die je als begeleider hebt, hangt af van de mate waarin jij in staat bent om open, helder en authentiek te handelen in hartvolle afstemming met wat de context vraagt. Om die reden gaat een belangrijk deel van de aandacht in de opleiding naar je eigen ontwikkeling en naar alles wat je tegenkomt in relatie tot je omgeving.

Om instrument en inspiratiebron te kunnen zijn is er naast bewustzijn, visie, ervaringsmatig inzicht en een gedegen kennis nodig van de menselijke (evolutionaire) ontwikkeling, de basispatronen van de psyche en het functioneren van systemen.

Integrale coaching speelt zich af op het snijvlak van persoonlijke en transpersoonlijke ontwikkeling. Dit vraagt een beproefde kennis van wat het betekent om de verlangens die gebaseerd zijn op een dieper weten, te integreren in je dagelijks leven en om hardnekkige patronen te bevrijden tot hun oorspronkelijke vrije aard.

We baseren ons binnen de opleiding op de ervaring van moderne leermeesters die de kennis uit zowel de Westerse psychologie als de Oosterse mystieke wijsheid hebben geïntegreerd tot een nieuw westers ontwikkelingspad.

De belangrijkste leermeester is je eigen ontdekkingspad waar het gaat om de belichaming van het vrije bewustzijn in je dagelijkse leven. Zo ontwikkel je je eigen beproefde meesterschap, en kun je die competentie ook initiëren bij anderen.

## Voor wie?

De opleiding is voor hen die vanuit een nieuw perspectief mensen willen begeleiden in hun ontwikkelingsproces en in het vinden van de natuurlijke volgende stap. Ze is voor diegenen die door de aard van hun werk of andere levensbezigdheden al een rol spelen in het (bege)leiden van anderen (managers, coaches, trainers, docenten, artsen, HR-medewerkers etc.) en hun professionele kwaliteiten willen verrijken en verdiepen vanuit een nieuw fundament. De opleiding is bedoeld voor mensen bij wie een spiritueel bewustzijn is wakker geworden en die het verlangen hebben om hun diepere waarden uit te drukken in het begeleiden van anderen. Daarbij gaan we er vanuit dat je de basiselementen van zelfreflectie, communicatie en leiding nemen in voldoende mate beheerst. Je hebt een opleidingsniveau van minimaal HBO of een vergelijkbaar denkniveau.

## Opbouw en inhoud

Voor alle drie (2,5) de opleidingsjaren geldt dat er een afwisseling is van ervaringsmatig leren en het begrijpen ervan in een theoretisch kader. Naast de verschillende werkvormen die hiervoor worden gebruikt zijn meditatie en lichaamswerk een vast onderdeel van het ontwikkelingsproces.

### 1<sup>e</sup> jaar **Persoonlijk meesterschap**

Het eerste jaar is gericht op de ontwikkeling van jezelf: het wakker maken van je vrije blik waarin je niet gevangen bent in je dagelijkse conditioneringen, patronen, en interpretaties van de werkelijkheid. Vanuit deze frisse, open aandacht krijg je steeds meer zicht op je eigen bewegingen en ontwikkel je vertrouwen in de verbinding met je innerlijke wijsheid. Je krijgt inzicht in je eigen thema's, je kwaliteiten, je valkuilen en tevens in je diepere drijfveren en verlangens. Je leert om structureel je blik te richten op de relationele bewegingen die we als mensen maken en welke mogelijke blokkades en verstoringen hierin optreden. Je leert om afgesplitste delen in jezelf te ontmantelen en te integreren. In dit proces word je van het begin af aan vertrouwd gemaakt met het begeleiden van mede-studenten.

### 2<sup>e</sup> jaar **Professionalisering van je rol als coach, begeleider**

In dit jaar verschuift het accent naar de rol die je kunt spelen in het begeleiden van het ontwikkelingsproces van andere mensen. Je maakt kennis met verschillende theorieën en modellen als handvat om het menselijk functioneren te begrijpen en tevens met de mogelijkheden die er zijn om adequate interventies te doen. Je doet veel ervaring op met het je eigen maken van begeleidingsvormen en coachingstechnieken en je ontwikkelt oog voor de diepliggende kwestie onder een vraag. Bewustzijn over je eigen ontwikkeling, houdingstraining en 'herstel van contact' lopen als een rode draad door alle blokken heen.

### 3<sup>e</sup> (half)jaar **Meesterschap in relatie tot de grotere context**

In het derde jaar ligt de focus op de betekenis die je hebt voor het geheel waar je deel van uitmaakt. De relatie tot de grotere context en de systemische dynamieken vormen hierin het punt van aandacht. Eigen belangen en behoeften worden onderzocht in relatie tot de belangen van het grotere geheel. Nieuwe vormen van samenwerken en co-creatie worden hierin geëxploreerd.

Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3
Persoonlijke ontwikkeling		
	Professionele ontwikkeling	
		In relatie tot de grotere context

**Duur** Totale duur opleiding 2,5 jaar

**1<sup>e</sup> jaar** 18 dagen totaal  
6 blokken: 4 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
4 losse integratiedagen

**2<sup>e</sup> jaar** 18 dagen totaal  
6 blokken: 4 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
4 losse supervisiedagen

**3<sup>e</sup> jaar** 12 dagen totaal  
4 blokken: 2 keer een 2-daagse training en 2 keer een 3-daagse training  
3 losse supervisiedagen

### Data 1<sup>e</sup> jaar

	dag 1	dag 2	dag 3
<b>blok 1</b> residentieel	6 oktober 2017 start 10.00 uur	7 oktober 2017	8 oktober 2017 afsluiting 17.00 uur
Integratiedag 1	datum in overleg		
<b>blok 2</b>	24 november 2017 10.00 – 17.30 uur	25 november 2017 10.00 – 17.30 uur	
Intervisiegroep	datum in overleg		
<b>blok 3</b>	26 januari 2018 10.00 – 17.30 uur	27 januari 2018 10.00 – 17.30 uur	
Integratiedag 2	datum in overleg		
<b>blok 4</b> residentieel	29 maart 2018 start 10.00 uur	30 maart 2018	31 maart 2018 afsluiting 17.00 uur
Integratiedag 3	datum in overleg		
<b>blok 5</b>	18 mei 2018 10.00 - 17.30 uur	19 mei 2018 10.00 - 17.30 uur	
Integratiedag 4	datum in overleg		
<b>blok 6</b>	29 juni 2018 10.00 - 17.30 uur	30 juni 2018 10.00 - 17.30 uur	

### Studiekosten

1<sup>e</sup> jaar

Standaard tarief: € 5350,00 excl. BTW (wanneer de werkgever de opleiding - gedeeltelijk - betaalt)

Gereduceerd tarief: € 4290,00 excl. BTW (voor particulieren en ZZP-ers) \*

Het studiegeld is inclusief de trainingen (14 dagen), begeleiding integratiedagen (4 dagen), 1 individueel voortgangsgesprek, studiemap, residentiekosten tijdens 2 x driedaagse training: overnachting, biologisch eten: ontbijt, lunch, diner, onbeperkt koffie/thee en fruit.

\* In overleg is gespreide betaling mogelijk.

\* Voor particulieren die geen BTW kunnen aftrekken, kan in overleg een tegemoetkoming worden gedaan.

**Locatie** Prof. Ritzema Boslaan 84, 3571 CV Utrecht (tweedaagse trainingen)  
Conferentiecentrum Samaya, Werkhoven (driedaagse trainingen)

**Trainers** Marinet Ritz  
Annick Nevejan, Shanta Baan, Rob van Vliet

**Studiebelasting** 18 dagen per jaar  
Literatuur lezen, opdrachten maken: 60 - 80 uur per jaar  
Meditatie  
Fysieke beweging

**Toetsing** Reflectie- en evaluatieverslag  
Uitwerken onderwerpen  
Paper (einde 2,5 jaar)  
Eind-assessment

**Inhoud**

- Herstel van contact op alle niveaus
- Herkennen en bevrijden van het potentieel (van jezelf en van anderen)
- Houdings- en aandachtstraining, ervaringsmatige bewustzijnsontwikkeling (w.o. Meditatie, lichaamswerk)
- Belemmerende patronen herkennen, oplossen van blokkades
- Ontwikkelen en toepassen van adequate coachingsvaardigheden
- Inzicht in relationele-dynamieken en de competentie om systemische interventies te doen.

**Theoretisch kader**

- Visie op integrale bewustzijns- en evolutionaire ontwikkeling (Wilber, Beck & Cohan)
- Persoonlijke- en transpersoonlijke ontwikkelingsfasen (Almaas, Knibbe, Siegel)
- Basispatronen van de psyche (Almaas, Agazarian, Bosch, Siegel, Wolf)
  - symbiose, hechting, verbinding
  - separatie, differentiatie, individuatie, autonomie
  - overdracht, projectie, afweermechanisme
  - superego, vrije wil
  - weerstand, boosheid
- Intermenselijke neurobiologie, emotiemanagement en stressregulatie (Gilbert, Siegel)
- Het functioneren van menselijke systemen/groepen, (Agazarian, Graves, Koestler)
- Spirituele basisprincipes (Adyashanti, Foster, Chodron, Kabat-Zinn, Nisargadatta e.a.)
  - Overgave en daadkracht
  - Autonomie in verbinding
  - Mindfulness, compassie

**Informatie en inschrijven** Voor nadere informatie kun je mailen naar [info@integrale-coaching.nl](mailto:info@integrale-coaching.nl)  
of kijk op [www.integrale-coaching.nl](http://www.integrale-coaching.nl)  
Inschrijving kan via de website: [www.integrale-coaching.nl](http://www.integrale-coaching.nl)

Na inschrijving volgt een intakegesprek waarin wederzijds wordt onderzocht of de opleiding passend is. Daarna kan de inschrijving definitief worden gemaakt.

## Trainers

**Marinet Ritz** (1963) heeft zich de afgelopen 20 jaar intensief bezig gehouden met het onderzoeken en faciliteren van persoonlijke en collectieve transformatieprocessen. Haar passie is om mensen contact te laten maken met hun innerlijke wijsheid en authentieke kracht waardoor het potentieel in al zijn facetten tot bloei kan komen.



Haar professionele loopbaan begon na een studie Bewegingswetenschappen aan de VU in Amsterdam, als docent anatomie en biomechanica bij de opleiding Fysiotherapie aan de Hogeschool Utrecht. In haar functie als MT-lid en leidinggevende ontwikkelde ze het vermogen om haar visionaire blik te vertalen in down to earth oplossingen. Al snel ontstond het verlangen om zich te verdiepen in wat de mens bezielt. Zij schoolde zich in Psychosynthese en daarna 10 jaar intensief in Zijnsoriëntatie. Ze heeft sinds 1998 een praktijk als therapeut en coach. Als voormalig trainer en stafleidende aan de school voor Zijnsoriëntatie heeft zij een rijke ervaring met het faciliteren van bewustzijnsontwikkeling supervisie en persoonlijke begeleiding.

Sinds 2006 bundelt zij deze ervaring in Spiritz haar eigen bureau voor persoonlijk leiderschap en integrale organisatieontwikkeling. Zo leidt ze – o.a. als docent aan de Master opleiding voor coaches – professionals op vanuit een nieuw ontwikkelingsperspectief, traint ze managers op het vlak van authentiek leiderschap en faciliteert ze doorbraken in organisaties waarin de oude coördinaten voor ontwikkeling niet meer werken.

Vanaf 2008 is ze bestuurslid bij het Center for Human Emergence (CHE) en is ze als organisatieadviseur verbonden aan Synnervate BV waar ze ook trainer is in Spiral Dynamics Integral en in de Leergang Concious Leadership. In 2011 heeft ze de Opleiding Integrale Coaching opgericht. Deze is onderdeel van Synnervate BV.



**Shanta Baan** (1975) Interesse naar wat mensen beweegt en liefde voor bewustzijnsontwikkeling vormen de rode draad in haar leven en werk. Van oorsprong Sociaal Geograaf werkte ze als adviseur/trainer aan internationale projecten voor o.a. SNV, de VN, EU en B&A adviesgroep. Het inzicht dat je als mens in essentie compleet bent opende een nieuwe dimensie en is nog altijd een basisuitgangspunt in haar werk als trainer en coach. Ze volgde de zesjarige coachopleiding aan de School voor Zijnsoriëntatie en bekwaamt zich op dit moment in System Centred Training (SCT). Sinds 2012 is ze verbonden aan de opleiding en werkzaam als trainer en supervisor. Meer informatie: [www.shantabaan.nl](http://www.shantabaan.nl)



**Rob van Vliet** (1959) Trainer evolutionaire bewustzijnsontwikkeling, is gepassioneerd over de toepassing van principes van evolutionaire spiritualiteit in nieuwe (werk) gebieden. “Mijn passie is continu uitvinden wat de nieuwste en hoogste manifestatie is van de volgende stap in bewustzijn en cultuur, en hoe dit zich ontwikkelt en zich concreet uitdrukt in relaties, samenwerken en organisaties.”



**Annick Nevejan** (1964) MSc in Mindfulness. Ze heeft een rijke ervaring in het begeleiden van bewustzijnsontwikkelingsprocessen in organisaties, team- en individuele coaching. Sinds 2000 heeft zij programma's ontwikkeld op het vlak van leiderschap, (trans-) persoonlijke ontwikkeling en Mindfulness, Haar specifieke kundigheid ligt op het vlak van Compassie trainingen en Contemplatieve Groepsdynamiek. Zij is tevens docent aan de Aberdeen Universiteit in Mindfulness Studies (MSc), Schotland. Voor meer informatie zie [www.nevejan.net](http://www.nevejan.net)