



## Masterclass Cognitive-Behavioral Coaching

**Tijdens de opleiding komen twee CBC protocollen aan bod: het overwinnen van angst en responspreventie bij vormen van boosheid.** Daarbij komen volgende hoofdkenmerken aan bod: (1) psychoeducatie, waaronder de uitleg over de normale functie van emoties, zijn eigen gedachtenpatronen herkennen en leren afstand nemen en objectiever kijken naar situaties, gevoelens en gedachten; (2) *cognitieve herstructureringstechnieken* (uitdagen van overtuigingen en cognitieve stijlen)<sup>1</sup>, en (3) *gedragstechnieken* (bijv. experimenteren met nieuw gedrag, graduele blootstelling om angst te overwinnen en tot gewenning te komen).

Daarnaast wordt er ook gewerkt met systeemdenken: de invloed van de omgeving van de coachee op haar functioneren ('ruggewervelmodel') en het interpersoonlijk circumplex (opsporen van dysfunctionele gedragspatronen).

### Meer over protocollen

CGT en CBC zijn verzamelingen van cognitieve gedragstechnieken die enorm variëren. Naargelang het protocol worden bepaalde componenten al dan niet gebruikt, in een andere volgorde gebruikt enz. In het coachen van sociale angst (verhogen van assertiviteit) is de blootstellingscomponent het meeste effectief gebleken van het hele protocol. Aandachtsverleggende technieken worden gebruikt om normale angsten (bijvoorbeeld de momenten net voor een presentatie) tot een doenbare intensiteit terug te brengen. Deze technieken zijn nochtans de meest aangewezen technieken bij milde vormen van boosheid zoals ongeduld, frustratie en irritatie.

### 9 redenen om met CGT-technieken te werken:

1. **Kortdurend:** erkend als de meest kostefficiënte (door de snelle impact) door instellingen als American Psychological Association (USA), Inserm (Frankrijk) NICE of National Institute for Health and Clinical Excellence (Groot-Brittannië) en vele andere;
2. **Een veilige keuze:** zij is één van de weinige therapievormen die zich onderwerpt aan empirisch onderzoek volgens de meest kritische en strenge normen (EST);
3. **Een aanpak die aanslaat, ook bij topmensen:** het is een vrij rationele (cognitieve) aanpak die erg aanslaat bij (top)mensen in het bedrijfsleven. Ook de transparantie over de gehanteerde methodes en het methodologisch werken zelf spreken deze mensen aan;
4. **Geeft input waar nodig, doet aan "modeling":** al uit de onderzoeken van Tolman en Bandura (1965) bleek dat mensen ook leren door zogenaamd "observerend leren". Mensen leren ook latent, dat wil zeggen dat mensen al dingen hebben geleerd zonder dat zich dat al in hun gedrag uit. Die uiting in het gedrag komt een tijd nadien. Het observeren van "modelgedrag"

---

<sup>1</sup> Cognitieve stijlen zijn typische, automatische denkstijlen of interne dialogen, zoals zichzelf de schuld geven (internalisatie of personalisatie), anderen of de omgeving de schuld geven (externaliseren), zwart-wit denken (dichotoom denken), overgeneraliseren enz.

(modeling) is dus zeker een nuttig iets en pleit ook voor een actief-directieve aanpak in plaats van de passief-empathische aanpak van Carl Rogers. Bij het observeren van een model met grote geloofwaardigheid of prestige (coach of heel goede andere voorbeeldfiguur) gebeurt er een stimulusversterking en een doelversterking (verlangen om dit te doen) (Byrne en Russon, 1998). Het feit dat niet iedereen evenveel leert op basis van observerend leren heeft te maken met biologische predisposities (Cook & Mineka, 1989);

5. **Meest aangewezen voor de problematieken in het bedrijfsleven:** zij is de bewezen, meest effectieve aanpak voor problemen die zich in een professionele context voordoen, namelijk angstgerelateerde problemen. Er is een brede consensus binnen de academische onderzoekswereld dat CGT de aangewezen behandelvorm is voor een veelheid van angstgerelateerde problemen;
6. **Garandeert het laagste terugvalpercentage:** er is alleszins op de korte termijn aangetoond dat deze vorm van therapie het minste terugval kent;
7. **Houdt zich ver van spirituele of levensbeschouwelijke visies:** in vele coachingvormen sluipt een “idealisme”, religie of “spiritualisme” in waardoor het meer een middel wordt om mensen te bekeren en te werven voor de eigen overtuiging dan om ze te coachen. Denken we maar aan de Belgische controverse in 2007 rond de bedrijven gelieerd aan de Church of Scientology of in een verder verleden de Leading Succes People beweging;
8. **Houdt zich ver van controversiële stellingen en technieken:** de CGT werkt met het “hier en nu”. CGT probeert niet te gaan graven in een verleden of de prille jeugd. Noch is ons brein een videoband waarop alle informatie staat weggeschreven en waarvan u de informatie kan ophalen door vooruit- of achteruit te spoelen, noch zijn er empirische bewijzen dat de beweringen uit de psychoanalyse van Freud juist zijn of dat de eerste drie levensjaren allesbepalend zijn;
9. **Geen risico voor het bedrijfsimago of schadeclaims:** Last but not least houdt het inzetten van deze vorm van coaching geen risico's voor het bedrijfsimago in. Coachingvormen waarin men gebruik maakt van oa. Transactionele Analyse, NLP, LIFO, HBDI zijn hoogst controversieel, en het is dus niet ondenkbaar dat een bedrijf imagoschade lijdt als uitlekt met welke vormen van training en coaching men mensen bestookt in bedrijven. Om van de verspilling van financiële middelen aan dit soort onwerkzame dingen nog maar te zwijgen. Of als ook hier de tendens uit de Verenigde Staten zich doorzet dat men coaches en therapeuten aanklaagt wegens “wanpraktijken” doordat ze niet met bewezen methodes werken.