



**MOVUM**

MENSELIJK VERANDERMAGEMENT

## HOOB COACHING

### Uw vraag

- 'Ik weet dat mijn gedrag niet altijd logisch is, maar het lukt me niet om ander gedrag te gaan vertonen?'
- 'Ik voel in de samenwerking met anderen regelmatig onmacht, teleurstelling, gebrek aan zelfvertrouwen en/of angst. Wat maakt dat dat gebeurt? En hoe kan ik dat veranderen?'
- 'Mijn gedrag dient mijn doel niet, maar dit veranderen lukt me niet. Hoe kan dat?'
- 'Achteraf weet ik altijd wél wat ik wilde zeggen!'

### Wat is HooB Coaching?

Het doel van HooB coaching is om te leren gedrag effectiever in te zetten. Deze methode is bij uitstek geschikt voor situaties waar gedragsadviezen en/of meer kennis niet meer leiden tot effectief nieuw gedrag.

Het gaat om situaties waarin 'oude angsten' een gedragsreflex in werking zetten, die tot doel heeft om een ongemakkelijke situatie te voorkomen of eruit te raken. De reflex is sterk en het is een kwaliteit, maar wordt alleen niet effectief ingezet. Kun je effectief communiceren vanuit je Hoofd, of ben je minder effectief vanuit je Buik; HooB, Hoofd of Buik.

### De aanpak

HooB-coaching kent drie fasen:

1. Bewustwording
2. Afleren
3. Aanleren

Wordt fase 2 overgeslagen dan is de kans op terugval (het weer gaan inzetten van het oude gedrag) groot omdat de oorzaak ongemoeid is gelaten. Aan de hand van een test wordt het huidige gedrag zichtbaar gemaakt en daarmee wordt duidelijk waarop de coaching zich dient te

richten. Vervolgens verzamelt de cliënt de praktijkvoorbeelden waarin het gedrag zich voordoet en analyseert deze volgens de HooB principes (wat denk ik, wat voel ik, wat doe ik?). Het onderliggende patroon wordt zichtbaar. De cliënt wordt zich bewust van het oude gedrag en krijgt aan de hand van de Kernkwadranten van Offman handvatten om het oude gedrag te dempen, of wel af te leren. Door het gewenste gedrag te oefenen ontstaat voortaan een moment van keuze en wordt het contact met anderen steeds verbeterd. In de meeste gevallen vindt er tijdens HooB coaching een interventie plaats op emotioneel vlak, bijvoorbeeld in de vorm van een bordopstelling. Hiermee worden onzichtbare patronen zichtbaar gemaakt en wordt de cliënt in staat gesteld om te ervaren hoe de nieuwe positie, plek of het gedrag voelt.

### *De reactie van een coachee:*

*"Tijdens de HooB coaching heb ik geleerd wat mijn valkuilen zijn en een keuzemoment van reageren in te bouwen. Zelf de touwtjes in handen nemen en een keuze maken, geeft een goed gevoel!"*

### Een praktijkvoorbeeld

Een leidinggevende van een organisatie toont uitermate dominant gedrag. Toch heeft hij het gevoel dat het eigenlijk niet bij hem hoort. Hij weet ook niet waar het vandaan komt. Het gedrag blijkt in de praktijk zelden effectief en hij heeft er last van. Graag wil hij hier iets aan doen. Middels de HooB methode krijgt hij inzicht in zijn gedrag en de onderliggende patronen en thema's. Via een bord-opstelling komt hij bij de kern van zijn vraagstuk. Het resultaat is dat hij zijn dominante gedrag bewust weet te dempen, wat hem een beter gevoel, maar ook effectiever gedrag oplevert. De omgeving reageert hier positief op en is blij met de verandering.