

# Lifeguard Individuele Coaching

Met meer dan **20 jaar** ervaring weten we bij Lifeguard wat werkt als het gaat om het verbeteren van de vitaliteit van jouw medewerkers.



Gemiddeld **10.000** coachgesprekken per jaar



**50** verschillende opdrachtgevers

Gemiddeld cijfer in 2023 voor coaching

**8,8**

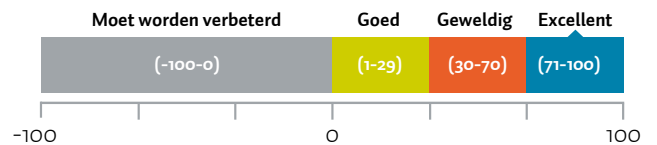
'In hoeverre heb je handvatten gekregen om zelf aan de slag te gaan?'

**9,2**

'Hoe waarschijnlijk is het dat je Lifeguard coaching aanbeveelt bij collega's?'

NPS:

**85**



## Lifeguard E-vitality platform

Digitale ondersteuning van vitaal gedrag



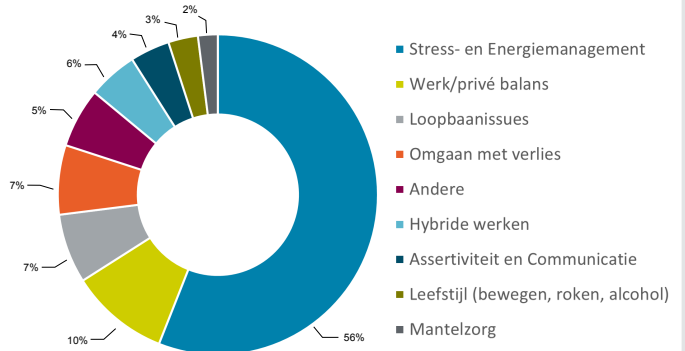
- **Kennisbank:** Artikelen en video's
- **Appvisor:** App advies per vitaliteitsdoel
- **E-learning modules:** Zelf aan de slag

## Al onze coaches:

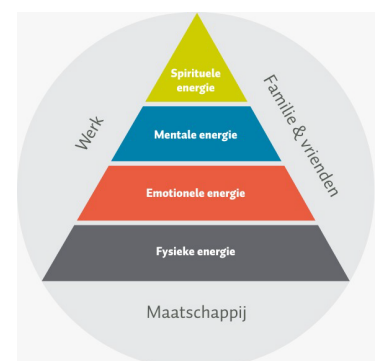
- ✓ Zijn gecertificeerd bij de NOBCO
- ✓ Zijn HBO/WO opgeleid in relevante richting
- ✓ Zijn gespecialiseerd in gedragsverandering
- ✓ Staan voor positieve psychologie
- ✓ Spreken Nederlands en Engels
- ✓ Werken met verschillende doelgroepen in diverse branches
- ✓ Normaliseren en demedicaliseren
- ✓ Zijn snel en flexibel in uren op- en af te schalen



## Thema's



## Holistische aanpak



**Lifeguard**

# Modellen en methodieken

## Modellen

Lifeguard coaches zijn onderlegd met een groot aantal modellen en methodieken die zij op maat kunnen toepassen, afhankelijk van de coachvraag. Lifeguard coaching is gericht op het versterken van de medewerker in verbinding met de organisatie. Met als basis het vertrouwen in de kracht en het potentieel van de medewerker.

### **TGROW coachingsmodel**

Theme-Goal-Reality-Options-Wrap up. De kracht van het TGROW model is dat het in vijf overzichtelijke stappen leidt tot een duidelijk eindresultaat.

### **Holistisch model**

De coaching richt zich op alle aspecten van energie en welbevinden binnen de mens: fysiek, emotioneel, mentaal en zingeving en kijkt ook naar de omgeving van de coachee.

### **Energiekwadrant**

Dit model geeft inzicht over het managen van energie binnen 4 zones: performance, recovery, survival en burnout. Te vaak en te lang in survival verblijven geeft risico op burnout symptomen.

### **BJ Fogg Behavior Model**

Dit stelt dat iemand pas in actie komt om nieuw gedrag aan te leren of gedrag bij te schaven als onderstaande drie elementen allen aanwezig zijn: Motivatie, Eenvoud, Trigger.

### **Lifeguard toolbox**

Lifeguard heeft een toolbox ontwikkeld met de (ongeveer 10) modellen die binnen Lifeguard veel gebruikt worden. Deze wordt up to date gehouden en aangevuld met nieuwe tools.

## Methodieken

Lifeguard coaches maken gebruik van diverse methodieken die worden onderschreven door de NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches). Het merendeel van deze methodieken is wetenschappelijk bewezen.

### **ACT**

Acceptance and Commitment Therapy. ACT is een derde generatie gedragstherapie die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze tegenkomen.

# Modellen en methodieken

## Methodieken

### **Het ABC-schema van de RET / 5G model**

Hulpmiddelen om rationeel te leren denken; deze gaan ervan uit dat het niet omstandigheden en situaties zijn die stress veroorzaken, maar de wijze waarop wij ze interpreteren.

### **Mindfulness: MBSR**

MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction. Stressreductie door aandachtstraining is in 1979 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn met als doel spanningsklachten te verminderen.

### **Voice Dialogue**

Een methode om in dialoog te komen met onze innerlijke stemmen. Zij hebben hun eigen manier van denken, voelen, gedrag en waarnemen.

### **Motiverende gespreksvoering**

Ontwikkeld door psycholoog William Miller om de intrinsieke motivatie bij mensen te versterken en daarmee gedragsverandering te bevorderen.

### **Oplossingsgericht coachen**

Focust op wat goed gaat en stimuleert zo de creativiteit en zelfredzaamheid van mensen. Deze methode richt zich op de toekomst en biedt perspectief.

### **Transactionele Analyse**

Biedt inzicht in het eigen gedrag om de interacties tussen mensen onderling (de transacties), en hun interne toestand te analyseren en eigen gedragspatronen te kennen en verbeteren.

### **NLP**

Neuro Linguistisch Programmeren helpt inzicht te krijgen in de drijfveren en motivaties voor ons handelen. NLP staat voor hoe wij de wereld waarnemen en daarop reageren.

### **Systemisch coachen**

Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in de systemen waarin we zijn opgegroeid. Hiermee kan je onbewuste patronen zichtbaar maken.

### **Lichaamsgericht coachen**

Bij lichaamsgericht coachen leg je een verbinding tussen denken en voelen. Daardoor komen coachees dieper in contact met hun emoties en verlangens.