Register Professionele hoob-gedragscoaches
Officiële ontmoetingsplek voor gecertificeerde hoob-gedrags-coaches. Ondersteuning via een online portal, digitale werkmap-pen, webshop en deskundigheidsbevordering. Waarborg van kwaliteit volgens de hoob-methode® van Jeroen Peterse BSc.

Brochure hoob-methode®

Bij welke vraagstukken kun je de hoob-methode® inzetten?

- Ik vertoon gedrag dat niet meer in lijn is met mijn doelen en het lukt niet om dit gedrag met kennis of vaardigheden om te buigen.
- Er lijkt iets te blokkeren in mijn gedrag, iets wat ik zelf ook niet begrijp.
- Ik wil een loopbaanstap gaan zetten, maar gek genoeg lukt dat maar niet.
- Ik heb een burn-out en slaag er niet in om zelf de draad weer op te pakken, het lijkt te groot.
- Ik wil graag een keuze kunnen maken, maar ik draai telkens rondjes en kom niet tot een besluit.

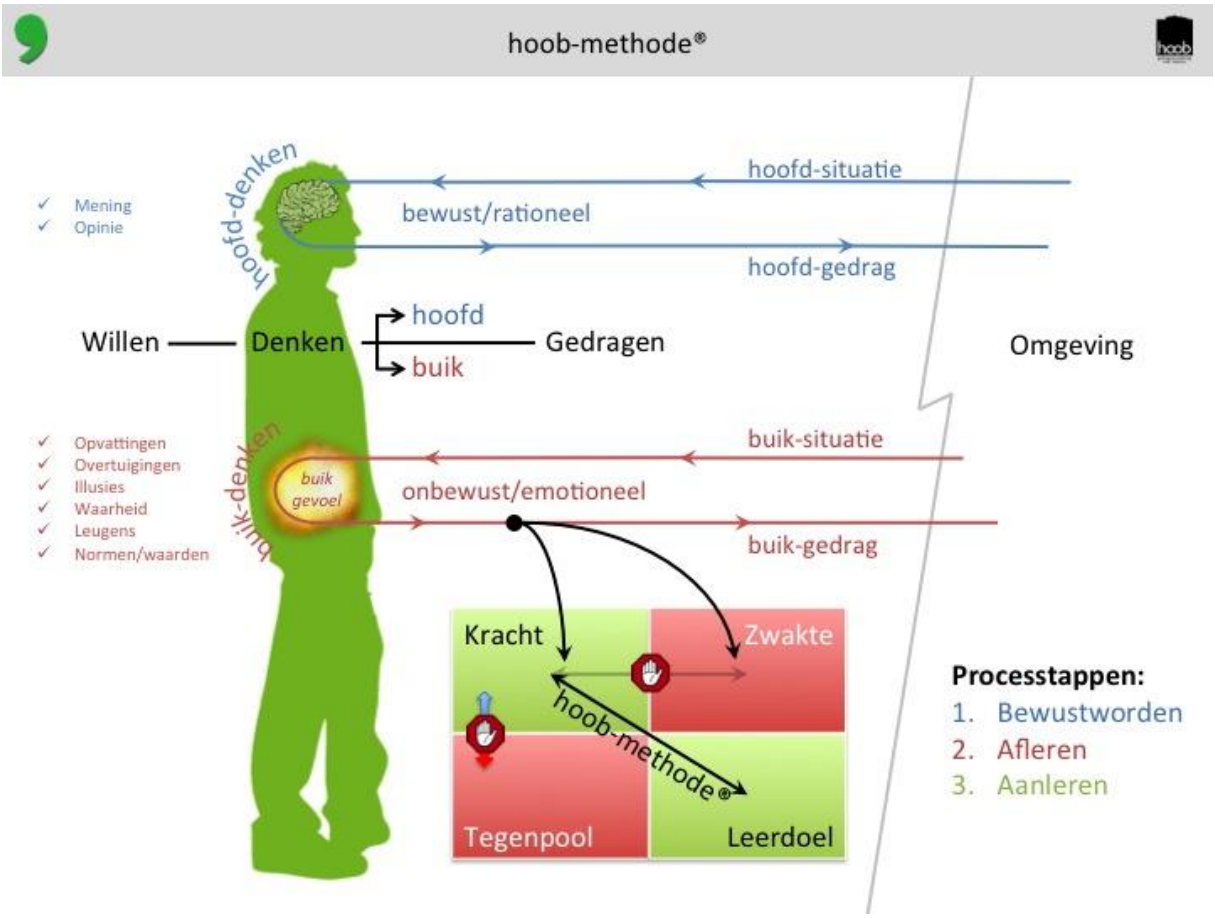
De reden waarom het niet lukt om de verandering te bewerkstelligen is omdat er niet sprake is van een 'snap-probleem'. Er is sprake van een emotionele blokkade, waardoor het belangrijk is om deze eerst aan te pakken, alvorens kennis of vaardigheden te vergroten.

De hoob-methode® heeft als ondertitel: 'waarom slimme mensen onlogisch gedrag vertonen'. Deze methode gaat ervan uit dat ieder mens op basis van vluchtgedrag (Buikgedrag) vele kwaliteiten maar ook valkuilen ontwikkelt in het leven. Het Buikgedrag openbaart zich via gedragsauto-matismen. Gedragsautomatismen zijn reflexen en dienen een doel, om iets niet te hoeven voelen of iets niet te hoeven ervaren. Dat leren we meestal al op jonge leeftijd aan en we worden heel goed in dit Buikgedrag. Later in het leven kan men ervaren dat die gedragsautomatismen niet langer effectief zijn en dat ze het doel niet meer dienen. Het is lastig om Buikgedrag zelf te veranderen omdat het een 'coping strategie' is. Het doel van de hoob-methode® is om iemand eerst inzicht in het eigen Buikgedrag te laten krijgen en het vervolgens te dempen, zodanig dat er weer een moment van keuze ontstaat, met behoud van het goede, de kwaliteiten.

Aan de hand van een werkmap en korte test krijgt je zicht op jouw gedragsautomatismen en zul je door middel van het dagelijks verzamelen en uitwerken van praktijkvoorbeelden inzicht krijgen in het onderliggende patroon. Tijdens de coaching gesprekken zullen wij hierop in gaan. Zodra het thema (de rode draad van het Buikgedrag) helder is, zal een Bord-opstelling (familie opstelling) als interventie worden ingezet om oude gedragspatronen op te heffen en om nog meer ruimte te creëren voor het aanleren van effectief gedrag, met behoud van het goede van het Buikgedrag, de kwaliteiten. In de laatste sessies wordt aandacht besteed aan het herkennen van Buikgedrag bij anderen en krijg je handvatten om hier interventies op te doen.

Gedragsverandering tijdens de hoob-methode® vraagt tijd om te oefenen. De gemiddelde doorlooptijd van dit traject beslaat 6 maanden, waarbij we uitgaan van tweewekelijks sessies van 1 tot 1,5 uur.

Register Professionele hoob-gedragscoaches
Officiële ontmoetingsplek voor gecertificeerde hoob-gedrags-coaches. Ondersteuning via een online portal, digitale werkmap-pen, webshop en deskundigheidsbevordering. Waarborg van kwaliteit volgens de hoob-methode® van Jeroen Peterse BSc.



Schematische weergave hoob-methode®

Belangstelling?

Neem contact met één van onze Professionele hoob-gedragscoaches of met ons, zodat wij kunnen doorverwijzen naar een passende coach.