



Andere Koek Bakcoaching

Creatieve talentontwikkeling

Intro

Bakcoaching is een creatieve manier van coachen die laagdrempelig is en uitgaat van de sterke kanten van de tiener. Het is ervaringsgericht, inspirerend en leuk. Bij bakcoaching staan niet de problemen, gebreken en tekortkomingen centraal. De kern van bakcoaching is het ervaren van successen en het ontdekken van de persoonlijke kwaliteiten. Dit wordt de weg naar de gewenste verandering.

Deze manier van werken zorgt voor een directe hier-en-nu-ervaring. Bakken is een vorm van mindfulness, wat niet meer is dan in het hier en nu zijn. De nadruk bij de coaching ligt op wat er op dit moment speelt en gebeurt in het leven van de tiener. Wel wordt er gekeken naar het verleden, maar met name om helpende en tegenwerkende gedachten, gevoelens en gedragingen te identificeren. Daarmee wordt het duidelijk aan welke verandering gewerkt kan worden. Belangrijk hierbij is dat de tiener geaccepteerd wordt zoals zij / hij is en waar zij / hij voor staat.

Van daaruit ontstaat een behoefte aan verandering en deze intrinsieke motivatie zorgt ervoor dat de verandering blijvend is. Zo wordt een fundering gelegd waarop verder gebouwd kan worden.

Het traject van bakcoaching is intensief en kortdurend. Er wordt begonnen met een introductiefase waarbij de tiener 1 op 1 wordt gecoacht. Als duidelijk is waaraan we gaan werken, kunnen in de groeifase, indien ondersteunend aan het proces ouder(s) / verzorger(s) aanhaken en actief deelnemen aan de sessies. Dit heeft als doel dat ze op dezelfde golflengte komen met de tiener en inzicht krijgen in haar / zijn sterke kanten. Zo verbetert de relatie en dat ondersteunt het veranderingsproces.



Succeservaringen

Doen maakt het verschil

Bakken en koken wordt als communicatie- en expressie-middel in de coaching gebruikt. We 'doen' zodat tieners succeservaringen hebben. Uit onderzoek (Hiemstra, 2013) blijkt dat aandacht hebben voor wat goed gaat in plaats van wat beter kan, bijdraagt aan het gaan zien en geloven in eigen talenten en kwaliteiten.

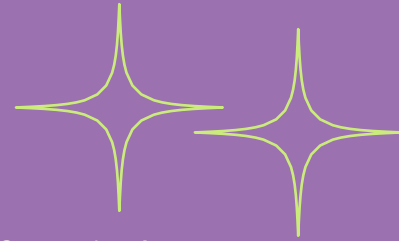
Veel tieners vinden het moeilijk om zich open te stellen voor vreemde hulp en/of volwassenen. Tijdens deze coaching ervaart een tiener gezien te worden.

Creatief bezig zijn zorgt ervoor dat de tiener zich vrijer, kwetsbaarder en eerlijker kan uiten. Door de verbinding die ontstaat tussen de coach en tiener kan de coach de tiener ondersteunen bij het helder krijgen van sterke kanten en de gewenste verandering.



“Cupcakes are muffins that have the guts to shine”

Keuzestress



Tieners bevinden zich in een roerige en belangrijke fase in hun ontwikkeling. De keuzemogelijkheden, op welk vlak dan ook, kunnen zorgen voor twijfel om vervolgens uit te stellen of gedemotiveerd te raken.

Ontdekken wat je leuk vindt

We herkennen als ouder wel de hangende tiener op de bank achter een beeldscherm. Dan is ontdekken wat je echt goed kan en bij je past, een uitdaging.

Loskomen van de ideale digitale wereld, ontdekken wat nu bij jou als persoon past en wat je al kan om daar te komen, is lastig. Ook als je veel dingen best wel leuk of interessant vindt is dat ontdekken een uitdaging.

Bakken is iets plezierigs om te doen. Je komt los van de digitale wereld of meningen van anderen. Onder begeleiding van de coach ontstaat bewustwording van wat je wil en wat je kunt.

“De kunst van het bakken vindt zijn weg naar de vaktherapie in de vorm van culinaire kunsttherapie.”

Gedachten en gevoelens

Er is tijdens het bakken weinig ruimte om te piekeren en om steeds weer dezelfde (minder positieve) gedachten en gevoelens, te herkauwen. Uit onderzoek (zie pagina 6) blijkt ook dat het een activiteit is die een goed gevoel geeft. Er wordt minder stress ervaren. Zo biedt bakcoaching ontspanning en anders omgaan met gedachten en gevoelens.

Vaardigheden

Lezen, wegen, rekenen, plannen, focussen op het proces, fysiek bezig zijn, uitleven op het kneden, uitrollen van deeg; even niet denken, maar doen. De coach sluit aan bij de huidige omstandigheden. Van daaruit worden vaardigheden ontwikkeld die nodig zijn om een positief zelfbeeld te vormen en van daaruit juiste keuzes te maken.

Samengevat

Bakcoaching voor de tiener is inzicht krijgen in ontdekken dat niet alles op school, in de theorie of online te vinden is. Bakcoaching is juist ook ontdekken dat er veel waardevols in jezelf te vinden is.

Er is minder ruimte voor ‘iets wat ik niet kan’ maar juist meer focus op ‘wat ik wel kan’. Verwachtingen en druk van anderen is er niet. Dat is de ingang naar het ontdekken wat je als tiener wilt voor de toekomst.

Hoe werkt het?

Om echt de aandacht en ruimte te bieden is de bakcoaching 1 op 1. De afspraak duurt 1,5 tot 2 uur en is afhankelijk van wat je gaat bakken. Een traject is zes afspraken, bij de laatste sessie bespreken we of er nog een vervolg nodig is.

De tieners die komen bakken in een individueel traject hebben hiervoor verschillende uiteenlopende redenen:

- Ik wil keuzes gaan maken die bij je passen en bijdragen aan motivatie.
- Ik twijfel over wat ik wil voor de toekomst.
- Ik vraag me af of het onderwijs op het juiste niveau wordt aangeboden.
- Ik vind weinig aansluiting bij mijn klasgenoten en voel mij 'anders'.
- Ik wil graag mijn eigen mogelijkheden ontdekken, ontwikkelen en inzetten.
- Ik heb moeite met hoge verwachtingen (van mezelf) en wil beter leren eigen grenzen te stellen.
- Ik lig overhoop met mezelf en/of anderen.
- Ik heb een andere vraag.

Voordelen van bakcoaching:

- Sociaal vaardiger worden door samenwerking en delen.
- Op natuurlijke wijze verbeteren van communicatieve vaardigheden.
- Ontspanning ervaren om ruimte voor ontwikkeling te ervaren.
- Vaardigheden als creatief denken, planning etc. ontwikkelen.
- Een groter gevoel van eigenwaarde krijgen door succeservaringen.
- Positieve emoties ervaren tijdens het bakken.

Er is ook de mogelijkheid om mee te doen met losse bakactiviteiten. In de agenda op de website staat wanneer er bakactiviteiten worden georganiseerd. Soms ben je alleen soms met een paar anderen. Per groep zijn er maximaal zes deelnemers.



Onderzoek

Bakken gaat gepaard met een groot aantal psychologische voordelen. Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Bakken is een uitlaatklep

Universitair hoofddocent psychologische en hersenwetenschappen aan de Universiteit van Boston, Donna Pincus zegt: "Bakken heeft het voordeel dat mensen creatieve expressie krijgen.". Er is literatuur over het verband tussen creatieve expressie en algeheel welzijn. Bakken is een creatieve vorm dat een uitlaatklep kan zijn, het is een middel om zichzelf uit te drukken waar het met praten lastig is of niet lukt (Thomson,2017).

Positieve emoties en welzijn

Volgens een onderzoek vanuit de positieve psychologie helpt bakken bij de ontwikkeling van focus en bewustzijn van het huidige moment. Wanneer er sprake is van afdwalende gedachten, of piekeren over wat 'kan gebeuren' of 'wat is gebeurd' is dat niet goed voor het welzijn. De bakactiviteit draagt bij aan een groter bewustzijn van het huidige moment.

Theoretisch gezien verhoogt een groter bewustzijn over in het huidige moment zijn positieve emoties. Bewustzijn van het huidige moment is ook gekoppeld aan verbeterde creativiteit en het uiten van creativiteit. De begeleiding heeft hier een rol in door de tiener bewust te maken van de positieve aspecten (Farmer & al, 2021).

"De voordelen zijn rijk en heerlijk, en omvatten een verhoogd gevoel van eigenwaarde, samenwerking, betere ontwikkeling van 21e eeuwse vaardigheden en draagt bij aan verbinden met jezelf op een dieper interpersoonlijk niveau"

Verlichting

Baktherapie is een manier dat kan helpen om angstsymptomen te verminderen en vrolijkt het op. Dat komt door een gevoel van controle, voldoening en iets te kunnen delen met anderen. Het bakken kan ook zelf thuis worden gedaan, dit heeft weer een positieve invloed op socialisatie, zelfrespect en algehele kwaliteit van leven (Farmer & et al, 2018).

Farmer, N., & et al, (2021, 4 21). Well-being and cooking behavior: the use of the positive emotion, engagement, relationships, meaning and performance (PERMA) model as a theoretical framework. Front. Psychol., p. Sec. Theoretical and Philosophical Psychology.

Farmer, N., & et al. (2018, 4). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. Health Educ Behav., pp. 167-180.

Thomson, J. (2017, 3 17). baking-for-others-psychology. Opgehaald van Huffpost: https://www.huffpost.com/entry/baking-for-others-psychology_n_58dd0b85e4b0e6ac7092aaf8



Kom bakken!

*Wil je eens binnen komen kijken?
Laat het weten dan spreken we een
geschikt moment af.*

Contact

www.Rightinplace.nl
www.Rightinplace.nl/anderekoek