



Alba-academie

De verrassende kijk op leiderschap en coaching.

'20 jaar Alba-academie'

ALBA 20 jaar!

Wat was het een geweldig 20 jarig verjaardagsfeest!
Gevierd met prachtige mensen die zich zeer verbonden voelen met Alba-academie.
Op het fundament, opgericht door Ien van der Pol, zijn we in 20 jaar gegroeid tot een gerenommeerd opleidingsinstituut voor coaching in de breedte en in de diepte.
Iedere medewerker, student, docent, trainer, ambassadeur heeft hier een bijdrage aan geleverd, waarvoor ik zeer dankbaar ben.
Wat een voorrecht dat wij met Alba-academie zoveel coaches hebben mogen opleiden, dat we een thuis mogen bieden voor optimaal leren en ontwikkelen en dat een ieder zichzelf mag zijn.

■ Suzanne Smeenge, directeur Alba-academie



Docenten, studenten, ambassadeurs

Graag wil ik zeggen dat ik dankzij de Alba Academie een vliegende start heb gemaakt met mijn eigen coachpraktijk. De Beroepsopleiding voor het individuele werk, later de training Teamcoaching en nog dit jaar Complexe Teamcoaching voor het werken met teams.
Ik prijs me zelf nog elke dag gelukkig dat ik van dit mooie werk mijn vak hebben kunnen maken en daar ben ik Alba heel dankbaar voor!

Hierbij de tekst van het liedje dat ik schreef voor de diplomering. Op de tekst van het lied "Happy" hebben we met zijn allen gezongen voor onze docenten en Suzanne en Ien, dat was erg leuk (vonden we zelf:)).

Bij de Alba - op melodie "Happy"

Kijk ons eens staan, coaches op een rij
Bijna klaar, wel jammer maar we zijn ook blij
Wat hebben wij hier echt ontzettend veel geleerd
Een mooie reis, onszelf daarbij eens uitgebreid bestudeerd

Want bij de Albaaaaaaaaaaaaaaaaaahaaaaaaaaaaaa
Bij de Albaaaaaaaaaaaaaaaaaahaaaaaaaaaaaa
Bij de Albaaaaaaaaaaaaaaaaaahaaaaaaaaaaaa
Bij de Albaaaaaaaaaaaaaaaaaahaaaaaaaaaaaa

Als je coachen leren wil, dan moet je bij de Alba zijn
Als je coachen leren wil, dan is het hier ontzettend fijn
Als je coachen leren wil, dan heb je het hier echt heel goed
Want bij de Alba weten ze toch echt wel hoe het moet

■ Andrea

Tijdens mijn opleiding tot Coach Practitioner kwam er telkens een spreuk terug die op mijn eigen proces sloeg. Het werd mijn lijfspreuk: "het hoeft niet perfect te zijn om gewaardeerd te voelen" Met medestudenten grapte we dat deze in het Engels mooier klonk en op een muur in mijn eigen coachpraktijk zou kunnen staan. "It doesn't have to be perfect to be appreciated"

■ Esther

Uit welk hout ben jij gesneden?
Van welke stam... stam je af?
En welke grond heeft je gevoed?

Vragen... vragen... doorvragen
Over wat je heeft gemaakt
Tot de kern is bereikt
Van wie je in wezen bent
Het zuivere weten en voelen
Dit herken ik
Ik ben Ik

■ Conny

Geen Albatros, wel een Feniks

Ze duwde me terug met m'n rug tegen de rugleuning, pakte m'n blok en pen uit m'n handen en zei: "RELAX".

En ik brak..

Ik kwam in een oncontroleerbare 'ugly-cry' terecht, waar ik zelf eigenlijk helemaal niks van begreep.

Het was 28 september 2013 tijdens mijn allereerste les van de Coach Practitioner opleiding.
Astrid zag hoe krampachtig hard ik aan het werk was in mijn rol als coach.
En mijn extreme reactie op haar interventie onthulde meteen een mooi staaltje overdracht.

Ik ben de Alba eeuwig dankbaar.

Voor de kans om het mooie coachvak te leren.
Om te groeien als mens.

Voor het thuiskomen, elke keer als ik de deur binnenkom.
En voor de cirkel die ik rond mocht maken door nu zelf masterclasses te geven aan de nieuwe studenten.

■ Divera

COACHEN IS....

...MEER HEEL WORDEN

...Iemand ondersteunen in ontdekken en eigen maken van onbekende gedachten en overtuigingen waardoor belemmeringen verminderend of opgeheven kunnen worden.

Het kan zijn dat iemand bekende gedachten anders leert bekijken of ze kan aanpassen waardoor ze meer positieve invloed krijgen.

Het kan ook zijn dat er gedachten of overtuigingen ontdekt worden die tot dan toe in de schaduwkant hebben gestaan. Het inzicht in het effect van deze "ondergrondse" gedachten of overtuigingen maakt dat iemand zichzelf beter kan begrijpen.

Iedereen heeft een schaduwkant. Hoe beter je hiernaar zelf kan kijken, hoe meer "heel" je wordt.

■ Angelie



Graag deel ik een herinnering aan mijn 2-jarige opleiding bij Alba Academie, in het kader van de komende festiviteiten.

Tijdens een van de opleidingsdagen deelde Suzanne haar persoonlijke verhaal en zo vertelde zij dat zij in haar verstoten- en verlatenheid ineens de lieve ogen van haar tante (meende ik) ontmoette die haar deden beseffen dat ze van waarde was. Dat kwam zo diep binnen en het raakt me nog. Liefdevolle ogen, die het verschil maken. Geen woorden, geen tekst, maar zuivere liefde. Hier valt niets meer aan toe te voegen, behalve dat het me altijd is bij gebleven en zal bij blijven.

■ Christel



en dat we dan niks zeiden

zullen we onze handen
even tegen elkaar
en dat we dan niks zeiden
een paar seconden maar

zullen we nu kijken
heel echt en dan nog meer
en dat we dan niks zeiden
zo eventjes
een keer

zullen we onze hoofden
een tijdje niet erbij
en dat we dan niks zeiden
ik durf het

durf jij?

■ Chantal (Voorgelezen door Jeannne van Mierlo)



AURA

Onze lieve kantoor/ coach hond

Aura, zo mooi van goud
Een begin zo zwart
Niet gezien in haar kracht
Zo uniek, zo zacht.

Aura, toch ontdekt
Groei door geborgenheid
Mogen zijn in veiligheid
Zo stralend en wijs
Geeft steeds meer van de ziel prijs

Aura, vol levenskracht
Heler vol energie, in al haar pracht

■ Germa



In de les 'werken met het onbewust', van Margot gingen we aan de slag met coachen met orakelkaarten. Zelf ben ik best wel een denker, wil vaak verbanden leggen en tot het gevoel komen was op dat moment nog lastiger. Dus ik ging wat 'sceptisch' de oefening in. De oefening deed ik samen met twee andere klasgenootjes, die hetzelfde dachten als ik. Maar we gingen zonder oordeel de oefening in en ik liet het op me afkomen. Uiteindelijk waren we alle drie verbaasd over het gebruik van de orakelkaarten en wat dit kan betekenen in een coachgesprek. Het gaf voor mij een mooi en uniek inzicht in mijn eigen coachvraag! Dit is me zeker bij gebleven, dat ik juist meer op mijn gevoel, mag vertrouwen en dit mag laten spreken. Juist het inzetten van materialen en het werken met het onbewuste, gebruik ik nu vaak in de coachgesprekken.

■ Cindy

Waar ik bij Alba met name aan denk is 'welkom voelen' en 'ontdekken'.

6 jaar geleden startte ik de ontdekking naar mezelf bij Alba en voelde ik me welkom.

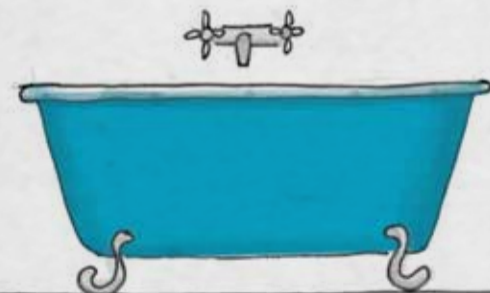
Na een omwenteling van een aantal jaren ben ik terug bij Alba en voel ik me weer welkom.

Iedere keer dat ik binnenloop voelt vertrouwd, voelt alsof 'het klopt' op een plek waar ik me welkom voel zoals ik ben EN kan leren en ontdekken.

■ Dennis



Als ik aan de Alba denk, dan zie ik een warm bad voor me, waarin ik, eenmaal mijn angsten en onzekerheden overwonnen, me heerlijk kon onderdompelen in de onderstroom en dynamiek van de Academie. Het me er welkom en veilig voelen en in verbinding zijn met de andere studenten en docenten, maakte de temperatuur van het badwater meer dan aangenaam. De kennis en oefeningen als voeding en bescherming, zoals badolie dat achterlaat op je huid.



Ik ben er gegroeid door alles wat er was, maar ook door datgene wat er niet was en ik wel naar verlangde. Mijn eigen processen aankijken heeft me gebracht dat ik mezelf heb ontmoet, heb leren kennen en heb mogen ervaren dat ik door mijn eigen liefdevolle ogen mag kijken naar mezelf. Als mens, als dochter en moeder, als partner, maar vooral als coach.

■ Daniella



Allereerst PROFICIAT met 20 jaar Alba academie, wat een mijlpaal!

Ik ben erg dankbaar voor het vertrouwen, de ruimte om te groeien als docent/professional maar vooral als mens bij alle mensen die ik heb mogen ontmoeten bij de Alba academie.

■ Frans

'Wat doet dat met je?'

Snoepjes in de middag!

Huiselijk en warm welkom.

Bloemen in het midden van de lokalen.

■ Fenny



■ Lieke

Mijn opleiding bij Alba is voor mij het begin geweest van een nieuwe beweging in mijn werk en privé. Ik begeleid nu klanten met hun rouwproces. Naast mijn eigen rouwervaringen gaf mijn coachopleiding bij jullie kennis en ondersteuning om mijn klanten beter bij te staan. Verdere opleidingen hebben mij ook gebracht tot de keuze om met deze groep klanten te werken. In mijn persoonlijk leven heeft het rust gebracht.

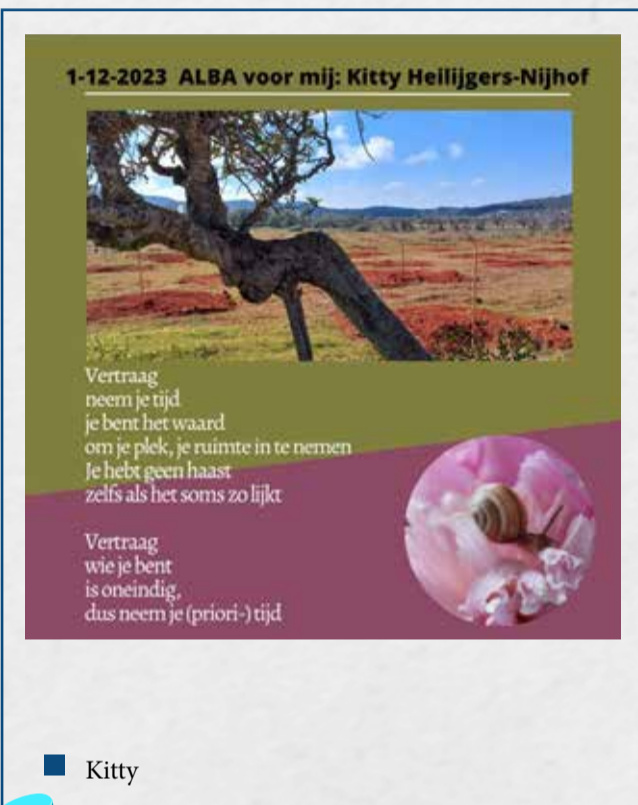
■ Karin

De Albatros vliegt nog steeds! Elke dag weer: leren, ervaren en dan weer een stukje verder vliegen; hoger en hoger naar het niets en het alles. Ik heb geleerd mijn vleugels uit te slaan en op reis te gaan. Het begeleiden van anderen op hun reis en in hun leerproces de vleugels uit te slaan is mijn passie. Het geeft me energie en maakt me ziels-gelukkig.

Een coachee gaf mij deze kaart en die geef ik nu graag door aan Alba: dankjewel voor jullie aandeel in mijn reis.



■ Lilian



■ Kitty



Alba-academie voelt als een zonnebloem. Zo gauw je er binnenkomt voelt het als een landing op een zachte ondergrond. Alsof de zon begint te schijnen en je de energie en het vertrouwen krijgt om jezelf te gaan ontdekken en te groeien. De docenten geven je de ruimte en zorgen dat je niet van de zonnebloem afvalt maar veilig binnen de blaadjes blijft. We komen als rupsjes binnen en kunnen als schitterende vlinders onze vleugels weer uitslaan.

■ Marlène



Nu zeggen beelden meer dan woorden, vandaar deze foto.

Mij inziens zegt dit alles over de relatie van Alba-academie met mij in de afgelopen jaren.

Dit is inmiddels bijna 10 jaren en die relatie is blijvend.

■ Frans

Alba

Vanaf het begin, in 2003, ben ik bij de Alba-Academie betrokken. Mooi initiatief van Ien. Spannend om met 6 mensen, die elkaar niet of nauwelijks kenden, een opleiding te ontwikkelen. Visies uitwisselen, brainstormen, ideeën filteren. Nu, na al die jaren, blijkt dat we een goed fundament voor de basisopleiding tot beroepscoach hebben gelegd. De lessen zijn uiteraard verfijnd en aangepast aan nieuwe ontwikkelingen in ons vakgebied, zoals accreditatie. Maar in wezen is het begin van alles nog terug te vinden. Ik ben de basisopleiding altijd trouw gebleven. Met veel plezier heb ik met geweldige collega's les gegeven en studenten begeleid naar een diploma. Een diploma als beginpunt voor hun verdere ontwikkeling als beroepscoach.

■ Margje

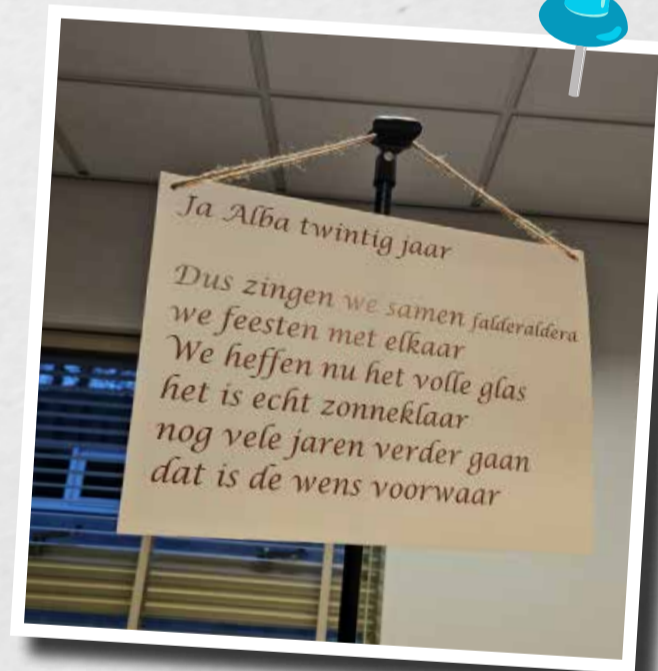


Deep Democratie gedaan en wat voelde ik me gezien en gehoord.

En nu nog altijd voelt de Alba als thuis. Je bent er altijd welkom, wordt welkom geheten.

Fijne sfeer en altijd erg attent en gezellig.

■ Marion



Warm nest

Alba, je bent voor mij een warm nest
In ons eerste contact voelde ik mij gezien
Kwetsbaar, klaar om te mogen groeien
Als een blij ei voelde ik mij thuis

Na verloop van tijd klaar
Om te springen en te zingen
Om uit te vliegen en te experimenteren
Om weer thuis te komen en verder te leren

Dankbaar, om nu samen het nest te vormen
Een veilige omgeving bieden om te groeien
Zodat we kunnen vliegen als een albatros
Krachtig, vrij, met passie voor het coachvak!

Margot van den Berg



■ Margot

Het schip

Een opmaat aan de horizon
laverend door mee- en tegenwind
In zoeken en vinden
van een gekozen koers
Het schip "ALBATROS"
ploegend tussen golven van reuzen
Helder spiegelen in kalm water
niet te groot, niet te klein
Doch deugdelijk gebouwd
van IJzeren Klasse
Met koene Kapitein en grante ploeg
aanmonsteren van bevolgen lieden
Met vlag en wirpel aan de top
alles met warmte naar zijn reizigers
In avontuurlijke tochten
naar hun verre zelf.

Hans Koerts Meijer

■ Hans



Dierbare herinneringen aan de Alba Academie

Wat is je het meest bijgebleven van de Alba Academie? Een lastige vraag voor mij. Ik ben van eind 2005 tot half 2018 verbonden geweest aan de Alba Academie. Een dierbare tijd met zeer veel lieve collega's, fijne groepen, bijzondere momenten. Dus om er zomaar één op te roepen?

In ieder geval is ons feestweekend in Cambridge met het hele team in 2008 belangrijk geweest. Wat hebben we het leuk gehad en wat hebben we gelachen. De speurtocht door Cambridge, het diner, de film Mama Mia die we op de boot terug keken; nog steeds is de film voor mij verbonden aan de Alba Academie.

De teamdagen in Veldhoven. Elke keer een ander thema, gastsprekers, heerlijke lunches. De creatieve workshop die Hans Koerts Meijer verzorgde was bijzonder.

■ Odile

Sinds ik de opleiding coach practitioner heb gedaan, weet ik veel meer wie ik ben en waar ik voor sta. In zowel mijn professionele leven als dagelijks leven, luister ik veel meer naar mijn gevoel en handel ik daarnaar, zowel in woord en daad. Dat geeft een groot gevoel van vrijheid, heerlijk!

■ Natalie



Vleuten, 26 juni 2016

Beste kikker,

Hartelijk dank voor uw lessen in kwaken. Ik heb het nu helemaal onder de knie. Iedereen zegt dat ik niet meer van u te onderscheiden ben.

Komt u zelf eens langs om het te horen? Dan kunnen we samen wat kwaken. Dan zorg ik dat ik jarig ben en een taart heb. Dan vieren we het samen. Al mijn burens zijn inmiddels verhuisd.

Misschien kunnen we samen ook eens op reis gaan. Naar de maan of zo. Samen kwaken op de maan. Lijkt u dat niet wat? Hebt u overigens ook zo'n pijn in uw kaken? Toen ik nog sjirpte had ik dat nooit.

Kwaken is zwaar.

Wat ik trouwens niet goed weet: hoe moet je zachtjes kwaken, en hoe laat je gekwaak wegsterven, zo heel zachtjes wegsterven, zodat iedereen tranen in zijn ogen krijgt en aan iets heel moois moet denken, zoals de zomer?

O wat is alles toch raar en ingewikkeld! Deze laatste regel schrijf ik en kwaak ik tegelijk! Kunt u dat ook? Ik kan ook al slapen en kwaken, en eten en kwaken, en in de lucht springen en kwaken, tegelijk.

Uw dankbare leerling,
De krekkel

■ Michaëla



Jaren geleden, tijdens een kerndocenten overleg, hadden we het over de docententeams.

Eén van onze docenten had op dat moment een team met 2 Hansen.

Ze noemde eerst de ene Hans en daarna had ze het over "mijn tweede Hans".

Wij lagen dubbel: 'tweedehands'.

Daarna zegt ze, heel serieus: "Maar ik bedoelde dat met die Hans anders".

Wij natuurlijk meteen weer in een deuk :-).

■ Olivier



Dans met mij door het leven
Dans met mij de wereld rond
Je hebt zoveel door te geven
Met je voeten op de grond.

Voel verbondenheid met de aarde
Met je roots, de lucht, de zee,
Wees met lijf en lied van waarde
Dans met mij, dans met mij mee.

Vertel van geven en van nemen,
Van verlies en rouw, jouw deel
Weet van al die voor jou streken,
Neem je plaats, het maakt je heel.

Voel het leven door je stromen
Je schaduw- en je zonnkant,
Zet je maskers af, ga dromen
Trek op naar het Morgenland

Vlieg als Alba door het leven
In de weerstand zit de groei
Deel met passie wat je is gegeven
Leef je taak, kijk rond en bloei.

Dank voor jullie gulle gaven
Begripvolle ogen, een warm nest.
Ik vlieg uit, uit deze veilige haven,
Het gaat jullie allen best!

■ Dorothée

Ontwikkel jezelf
Een nieuwe opleiding
Een nieuw begin
Ontwikkel jezelf
Omarm het geven

Gewin voor jezelf
Gewin voor jouw cliënt
Ontwikkel jezelf
Versterk jouw talent

Het zal je veranderen
Het zal je verfrissen
Ontwikkel jezelf
Kan niet missen



De uitspraak van mijn kerndocent Frans Besselink, "zie elke coachafpraak weer als een nieuwe ontmoeting" heeft voor mij veel impact gehad en leeft nog steeds. Ik heb dit vertaald in; om nieuwsgierig in het hier en nu te blijven, niet automatisch doorpakken verdergaan, maar stilstaan bij welke inzichten en reflecties heeft de coachee gehad, welke nuance verschillen zijn er waar genomen. Het leven beweegt, iedere echte ontmoeting zorgt voor verandering. Bewustzijn om er steeds weer met een open en ontvankelijke houding voor de coachee te Zijn.

■ Anja