



# INGE ROCK

EDUCATION - COACHING - DEVELOPMENT



**ACADEMY OPLEIDINGEN**



## OVER DE INGE ROCK ACADEMY

### **MISSIE VAN DE INGE ROCK ACADEMY**

---

*“Het is onze missie om in te staan voor de ontwikkeling van mensen, op een manier waar de meeste mensen zich nog niet bewust van zijn. Door hun harten te raken tonen we hen, wie en wat ze kunnen worden. Om deze boodschap over de wereld te verspreiden gebruiken we onze stem, iedere dag. Als teachers, auteurs en coaches zijn we hiertoe in staat en zetten we mensen iedere dag op weg naar hun werkelijke bestemming en doelen. Ik doe mijn uiterste best hierin steeds het leidende voorbeeld te zijn.”*

- Inge Rock

### **DE START**

---

Dertien jaar geleden begon Inge aan haar coaching praktijk in het oude herenhuis van haar grootouders te Tienen, haar geboortestad. Vooraan was een winkelruimte die reeds jaren leeg stond. Met spons, zeemvel, vele flessen ontvetter en tonnen goede wil toverde ze de stoffige ruimte om in een eigen coaching praktijk. Inge Rock Coaching & Speaking was geboren.

Binnen het jaar echter werd deze zaak letterlijk en figuurlijk te klein en wist Inge dat ze moest uitbreiden. Haar agenda stond bomvol met coaching afspraken. Mensen kwamen van Brugge, Eindhoven en Maasmechelen naar Tienen om door Inge gecoacht te worden. Vooral veel ondernemers, artiesten en toekomstige coaches vonden hun weg naar de Vierde Lansierslaan. De Inge Rock Academy kwam tot stand.



## EEN KEERPUNT

---

Zoals iedereen in het leven, kreeg ook Inge de nodige klappen uitgedeeld en was het niet steeds rozengeur en maneschijn.

Haar ouders scheidden toen ze veertien was, haar huwelijk liep op de klippen, haar moeder stierf op zesenvijftigjarige leeftijd aan borstkanker, de zaak die ze opgebouwd had moest ze ten gevolge van de scheiding afstaan, haar vader stierf tien jaar geleden plots aan een hersenbloeding...

Maar Inge bleef overeind staan. Ze moest en zou doorzetten. Niemand zou haar klein krijgen en ze bouwde haar zelfvertrouwen terug op, sterker dan ooit tevoren.

Mede dankzij de steun van haar partner, haar kinderen en haar beste vriend en teaching partner Paul Martinelli, heeft ze niet alleen haar privéleven, maar ook een business opgebouwd.

Een academy die antwoord biedt aan de noden van vele ondernemers, leidinggevenden en coaches.

## DE INGE ROCK ACADEMY

---

Vandaag is de Inge Rock Academy een opleidingscentrum met naam tot ver buiten de landsgrenzen.

De academy specialiseert zich vooral in 3 gebieden:

1. Particulieren zelf-coaching en mentale veerkracht aanleren en doortrainen
2. Life coaches opleiden en equiperen tot zeer goede professionals
3. De beste coaches ondersteunen in de opbouw van hun business, hun mind expertise, spreekkunst en zelfvertrouwen

De studenten aan de academy zijn vooral:

- Personen die zichzelf willen ontwikkelen en zichzelf wilt leren coachen, dankzij mindset - en coachingmethoden en - technieken
- Ouders, leerkrachten en opvoeders die het potentieel van kinderen en jeugd willen ontwikkelen
- HR medewerkers en sociaal geëngageerde beroepen die hun medewerkers en klanten beter willen begrijpen en begeleiden
- Alle leidinggevenden die hun organisatie en hun teams willen ontwikkelen
- Coaches en aspirant coaches die een krak willen worden in hun vak en die een (bestaande) business willen uitbouwen
- Ondernemers en sales personen die een positieve invloed willen ontwikkelen



# THE CLUB VOOR ZELF-COACHING

## LEER JEZELF COACHEN EN VERANDER JE LEVEN VOORGOED

Wie zichzelf kan coachen heeft enerzijds de sleutel tot zelfbevrijding in de handen en weet anderzijds steeds zijn eigen dromen te realiseren.  
Mensen die zichzelf kunnen coachen zijn mensen met een verhoogd bewustzijn.

### WAT IS DIT PROGRAMMA?

De Club voor Zelf-coaching is een opleiding voor particulieren die van hun leven een meesterwerk willen maken. Het is een intense opleiding die niet alleen kennis en inzichten verschaft, maar je ook in de ervaring zet, zodat je de inzichten meteen kunt toepassen.

Dit is voor zij die aan zichzelf willen werken en die een methode willen ontwikkelen, waar ze baat bij hebben voor de rest van hun leven.  
In the Club leer je jezelf coachen.

Het betreft een combinatie van online trainingsmodules, live support webinars, live online zelf-coaching praktijk en live trainingdagen.

### VOOR WIE IS THE CLUB BESTEMD?

Voor iedere persoon die zichzelf wilt ontwikkelen en zichzelf wilt leren coachen.

Je bent iemand die honger heeft naar kennis en die gebeten is door de wereld van persoonlijke groei en ontwikkeling.

Je hebt een droom en je bent vastberaden deze om te zetten in realiteit.

Je wilt jezelf graag leren coachen, omdat je beseft dat je dan nooit nog een coach nodig zult hebben.

Wie zichzelf kan coachen heeft de sleutel tot zelfbevrijding in de handen. Wat het leven jou ook biedt, je weet elke uitdaging te meesteren, indien je jezelf kunt coachen.

## WIE WORD JE DANKZIJ THE CLUB?

- Je leert jezelf veel beter kennen, op een manier waar jij je niet bewust van bent
- Je hebt duidelijkheid in je manier van denken, je emoties en je gevoelens
- Je kunt gemakkelijk beslissingen nemen
- Je kunt je eigen gedrag en gewoonten veranderen
- Je verhoogt je bewustzijn, je zelfvertrouwen, je zelfbeeld en je zelfrespect
- Je verlaagt je stress met 80%
- Je weet exact wat je wilt en je hebt de visie
- Je kunt elk obstakel en elk probleem aan
- Je wordt liever en gelukkiger
- Je kunt beter en rustiger communiceren
- Je wordt veel creatiever
- Je creëert positieve resultaten
- Je weet hoe je je dromen omzet in realiteit
- Je maakt deel uit van een mooie, positieve community van gelijkgestemde mensen
- Je kunt jezelf motiveren en je hebt tonnen daadkracht

## DE INGE ROCK ZELF-COACHING METHODE

De zelf-coaching methode werd duizenden keren getest met bewezen resultaten.

Het model biedt je de mogelijkheid om jezelf te coachen, via de invalshoek die nodig is:

- Je gedachten veranderen en bijsturen
- Je emoties en gevoelens begrijpen en veranderen
- De juiste beslissingen nemen
- Je gewoontes en gedrag veranderen
- Je resultaten evalueren en verbeteren
- Je ervaringen op de juiste manier als feedback evalueren

Het Inge Rock zelf-coaching model geeft je de dagelijkse mentale kracht die je nodig hebt.

## PROGRAMMA INHOUD

-  Inge Rock filosofie
-  Webinars en support
-  The Club nights
-  5 power coachings van 20 minuten
-  De Inge Rock zelf-coaching methode
-  Leer jezelf coachen in de praktijk
-  De coaching retreat

## HOE GAAT DIT PRAKTISCH?

We begeleiden jou via verschillende systemen.

- 1. De online training is 24/7 beschikbaar**  
Dankzij de teachings op het studentenplatform kan je stap voor stap de opleiding doorlopen. Alle teaching inhoud is continue beschikbaar en je kan de inhoud zo vaak bekijken als je wilt. Het grote voordeel zit 'm in de continue kennisoverdracht met oefeningen, zodat je dit op je eigen tempo kunt volgen, waar ook ter wereld, wanneer jij daar zin in hebt.
- 2. De online live praktijkklas**  
Nadat je de mindset online hebt gevolgd, stap je in een praktijkklas van maximum 9 studenten. Gedurende 3 maanden ga je met je klas de Inge Rock zelf-coaching methode stap voor stap ontwikkelen en oefenen. Dit met de begeleiding van een zeer ervaren coaching mentor.
- 3. De teaching - en support webinars**  
We ondersteunen je via wekelijkse webinars. Inge geeft teaching webinars en je coaching mentor geeft coaching support calls. Zo blijven we met elkaar verbonden en worden al je vragen beantwoord.
- 4. De coaching retreat**  
We verwachten jou op de coaching retreat. Deze drie online live dagen zijn een belangrijk onderdeel in jouw opleiding, met nieuwe teachings en massa's praktijk. Twee maal per jaar verwelkomen we jou op de coaching retreat.
- 5. De Club nights**  
Twee keer per jaar komen alle studenten samen tijdens een Club night, waar we in een ongedwongen sfeer leren, ervaren en een feestje bouwen.
- 6. 5 power coachings van 20 minuten als extra support**  
Je hebt recht op 5 persoonlijke coachings van 20 min met een mind expert uit het Inge Rock team. Deze coaches vinden online, maar live plaats uiteraard, volgens afspraak.

## WANNEER EN HOE KAN JE STARTEN?

Je kunt meteen starten. Er is geen bepaalde instapdatum. Je start wanneer je er klaar voor bent. Via een intake gesprek met een programma-coördinator zorgen we ervoor dat we jou op de best mogelijke manier van start kunnen laten gaan. Laat ons samen bekijken wat the Club voor jou kan betekenen.

Dit is voor mensen die het heft in eigen handen willen nemen, in plaats van afhankelijk te zijn van de wereld waarin we leven. Herken je jezelf hierin, dan spreken we heel graag met je en gaan we jouw mogelijkheden bekijken.

**Heb je vragen over het programma, aarzel niet om ons te contacteren via [support@ingerock.com](mailto:support@ingerock.com). We willen immers dat je je goed voelt bij deze beslissing.**



# HET INGE ROCK CERTIFICATIE-PROGRAMMA

## COACH EN ONTWIKKEL JEZELF EN ANDEREN

Alles wat je nodig hebt om jezelf en om anderen te ontwikkelen, in één certificatie-programma. Je kunt uitsluitend geven wat je hebt. Zowel aan jezelf als aan anderen.

### WAT IS DIT PROGRAMMA?

In deze intense en zeer complete opleiding geeft Inge Rock je haar inzichten, technieken, methoden en training, opdat jij er niet alleen jezelf, maar ook anderen mee kunt helpen. Het certificaat geeft je de toestemming om de kennis en technieken door te geven en om er anderen mee te kunnen helpen, zoals je medewerkers, je klanten, je kinderen, je team enz.

In dit certificatie-programma leer je:

- Mindset en denkmethoden
- Alle noodzakelijke coaching principes
- De Inge Rock Coaching methode
- Een eigen praktijk bouwen en/of mensen coachen

Het betreft een combinatie van online trainingsmodules, live support webinars, live online coaching praktijk en live trainingsdagen. Je ontvangt je certificaat na deelname aan de driedaagse coaching practice days.

### VOOR WIE IS HET CERTIFICATIE-PROGRAMMA?

- **Iedere persoon die zichzelf wilt ontwikkelen en zichzelf wilt leren coachen**, dankzij mindset- en coachingmethoden en -technieken
- **Ouders, leerkrachten en opvoeders** die het potentieel van kinderen en jeugd willen ontwikkelen
- **HR medewerkers en sociaal geëngageerde beroepen** die hun medewerkers en klanten beter willen begrijpen en begeleiden

- **Alle leidinggevenden** die hun organisatie en hun teams willen ontwikkelen
- **Coaches en aspirant coaches** die een krak willen worden in hun vak en die een (bestaande) business willen uitbouwen
- **Ondernemers en sales personen** die een positieve invloed willen ontwikkelen

## 1. DE INGE ROCK MINDSET METHODE

Alles staat of valt met mindset. Een positieve, veerkrachtige en constructieve mindset is wat iedereen nodig heeft.

Wil je zelf sterker in het leven staan, wil je je levenskwaliteit verbeteren, inclusief dat van de mensen rondom je, dan begint dat bij mindset.

De Inge Rock Mindset Methode is eenvoudig, to the point, toepasbaar en concreet, zodat iedereen het kan leren. Inge slaagt erin om ingewikkelde processen van het denken en van het brein te vertalen naar een zeer begrijpelijke en concreet toepasbare methode. Geen geitenwollensokken toestanden maar handvaten en tools.

Dankzij de Inge Rock Mindset Methode word je geëquipeerd om je eigen denken en attitude te ontwikkelen. Maar je wordt eveneens geëquipeerd om anderen te inspireren, te helpen, te begeleiden naar een betere levenskwaliteit. Je leert het denken en de werking van het brein kennen en begrijpen. De impact die je hiermee hebt, op je eigen denken en op het denken van je kinderen, je partner, je team en je medewerkers is echt levensveranderend.

## 2. DE INGE ROCK COACHING METHODE

Coaching is een woord dat te vaak verkeerd begrepen wordt, vanuit een oude overtuiging en ervaring.

Ouders, partners, leerkrachten, medewerkers, ondernemers en leidinggevenden zijn coaches. Met andere woorden, iedereen die invloed heeft op andere mensen, is een coach. Het zit hem in de positieve invloed, in de impact, in de verbinding en in het ontwikkelen van mensen hun potentieel. De oude directieve methodes hebben afgedaan.

Wie wilt groeien als mens, samen met andere mensen, zal moeten investeren in coaching en leiderschap.

Inge Rock bracht hedendaagse kennis en inzichten en praktisch toepasbare methodes samen tot een nieuw geheel. Haar ervaring als coach en leider heeft Inge samengebracht in deze uiterst concrete en toepasbare methode.

Dit is geen klassieke coaching opleiding. Met deze methode leer je stap voor stap jezelf en anderen coachen. De Inge Rock Coaching methode bestaat nergens anders ter wereld, is uiterst concreet, doelgericht en resultaatgericht. Inge ontwikkelde hiervoor haar eigen tools. De studenten leren hier stap voor stap mee werken in de praktijk.



## HOE GAAT DIT PRAKTISCH?

We begeleiden jou via verschillende systemen.

- 1. De online training is 24/7 beschikbaar**  
Dankzij de teachings op het studentenplatform kan je doelgericht de opleiding doorlopen, afhankelijk van het segment waar jij het meeste belang wilt aan hechten. Alle teaching inhoud is continue beschikbaar en je kan de inhoud zo vaak bekijken als je wilt. Het grote voordeel zit 'm in de continue kennisoverdracht met oefeningen, zodat je dit op je eigen tempo kunt volgen.
- 2. De online live praktijkklas**  
Nadat je de mindset en coaching principelessen online hebt gevolgd, stap je in een praktijkklas van maximum 10 studenten. Gedurende 6 maanden ga je met je klas de Inge Rock Coaching Methode stap voor stap ontwikkelen en oefenen. Dit met de begeleiding van een zeer ervaren coaching mentor.
- 3. De support webinars**  
We ondersteunen je via twee live webinars per maand. Inge geeft teaching webinars en je coaching mentor geeft coaching support calls. Zo blijven we met elkaar verbonden en worden al je vragen beantwoord.
- 4. De coaching retreat**  
We verwachten jou op de drie dagen online live coaching retreat. Deze live dagen zijn een belangrijk onderdeel in jouw opleiding, met nieuwe teachings en massa's praktijk. Tweemaal per jaar verwelkomen we jou op de coaching retreat.
- 5. De coaching practice days**  
Practice makes perfect! De drie coaching practice days vinden twee maal per jaar live online plaats, zodat je de Inge Rock Coaching Methode door en door kent en kunt toepassen. Mis deze niet want ze bieden jou de garantie om een zeer goede coach te kunnen worden. Je ontvangt je certificaat na deelname aan de driedaagse coaching practice days. Bovendien blijf je steeds welkom op deze trainingdagen.
- 6. De Club nights**  
Twee keer per jaar komen alle studenten samen tijdens een Club night, waar we in een ongedwongen sfeer leren, ervaren en een feestje bouwen.

## WANNEER EN HOE KAN JE STARTEN?

In principe kan je meteen starten. Er is geen bepaalde instapdatum. Je start wanneer je er klaar voor bent.

Via een intake gesprek met een programma-coördinator zorgen we ervoor dat we jou op de best mogelijke manier van start kunnen laten gaan. Laat ons samen bekijken wat het certificatie-programma voor jou kan betekenen.

**Heb je vragen over het programma, aarzel niet om ons te contacteren via [support@ingerock.com](mailto:support@ingerock.com). We willen immers dat je je goed voelt bij deze beslissing.**



## CIRCLE OF MIND EXPERTS

### BEHOOR TOT HET TEAM VAN MIND EXPERTEN

Er is een verschil tussen een coach en een mind expert. Een mind expert is een coach en nog veel meer. Een mind expert kent de nieuwe wetenschappen van kwantumfysica en kwantummechanica, alsook begrijpen zij de invloed van het denken op de menselijke biologie en neurologie. Zij kunnen mensen helpen met methoden, daar waar een coach dit vaak niet kan.

### WAAROM HEEFT DE WERELD NOOD AAN MIND EXPERTEN?

De nieuwe wetenschappen, zoals kwantumfysica, neuroplasticiteit, neuro-endocrinologie en epigenetica, vragen om een nieuwe aanpak.

Maak je geen zorgen, we gaan jou niet opleiden tot fysicus of bioloog. Verre van!

Maar deze wetenschappen laten de kracht van de menselijke geest zien. Het is wetenschappelijk bewezen dat het menselijk denken een veel grotere impact heeft dan dat we oorspronkelijk dachten.

Met de nieuwe wetenschappen in het achterhoofd, heeft Inge Rock methoden ontwikkeld om mensen te coachen, te trainen en te mentoren, daar waar dat voorheen quasi onbestaand was. Maar dit vergt een doorgedreven opleiding van de coach, om een Mind Expert te worden.

Mind Experten kunnen mensen op een hoger niveau helpen, met verbluffende resultaten tot gevolg, zowel voor de persoon als voor zijn omgeving.

Bovendien is een mind expert ook expert in coaching, in story telling en in teaching: belangrijke vaardigheden die je al expert broodnodig hebt.

## EEN OPLEIDING VAN EEN JAAR

In de opleiding word je een mind expert en dus gaan we ons focussen op 4 verschillende opleidingscomponenten:

1. **Mind expertise:** het begrijpen van de werking van de mind en kwantum fysica-principes op een hoog en doorgedreven niveau
2. **Coaching:** geavanceerde coaching technieken en - vaardigheden
3. **Story telling** en spreekvaardigheid
4. **Les geven:** de opbouw van doeltreffende lessen, workshops, trainingen en het teachen hiervan



Het opleidingsjaar wordt verdeeld in 4 kwartalen. In ieder kwartaal gaan we aan de slag met één bepaalde opleidingscomponent. Ze volgen elkaar op, maar je kunt starten waar je wilt. Het voordeel hiervan is dat je steeds kunt instappen aan de start van een component.

## MENTORING OP HOOG NIVEAU

Wie een expert wilt worden, zal hier ook iets voor over hebben. Daarom biedt Inge persoonlijk haal wat mentoring in deze opleiding.

Elke opleidingscomponent bevat:

- **Planning:**  
Een gestructureerde planning die je als student volgt. Je weet precies wat gekend en wat afgewerkt moet zijn tegen welke datum.
- **Video-lessen:**  
Gespecialiseerde lessen op het studentenplatform die je kunt studeren wanneer je maar wilt, hoe vaak je maar wilt. Je behoudt ook steeds de toegang tot het studentenplatform

- **Opdrachten:**  
De online live trainingen zorgen ervoor dat in de praktijkervaring gezet wordt. Je gaat doelgerichte opdrachten afwerken. Je gaat met je medestudenten ervaring opdoen en je krijgt feedback om steeds beter te worden. Elke opleidingscomponent heeft zijn eigen workshops waarin je als student gaat oefenen. Je werkt naar een doel toe.
- **Evaluatie:**  
Je kunt pas een echte mind expert zijn indien je slaagt voor de evaluatie-test en je het certificaat dubbel en dik hebt verdiend. Elk opleidingscomponent heeft zijn eigen evaluatie. Slaag je niet voor de evaluatietest, dan kan je maximum twee maal herkansen. Je ontvangt je mind expert certificaat indien je slaagt voor alle 4 opleidingscomponenten.

## HOE GAAT HET PRAKTISCH?

De training duurt een jaar. Er wordt op verschillende manieren training gegeven:

- 4 meerdaagse online live workshops van verschillende dagen, afhankelijk van opleiding component, ondersteund met webinars. Elk component heeft zijn eigen online workshop. Je werkt met je medestudenten naar een resultaat toe. Deze workshops vinden plaats in online break out rooms met maximum 4 personen.
- 4 dagen intense training in Kreta. Hier focussen we ons om JOUW ontwikkeling. eveneens een voorwaarde om een expert te kunnen zijn.
- 2 algemene support calls
- Het online studentenplatform met lesinhouden en tools

## BONUS

Inge bouwde de In Flow workshop en de In Flow retreat, die gecertificeerde Mind Experts mogen geven aan hun eigen cliënten.

Daarom ontvang je alle draaiboeken, powerpoint presentaties, outlines, werkboeken en video-teachings van de In Flow workshop en - retreat. Alles is klaar!

Eens gecertificeerd, heb je twee kant en klare programma's, zodat je meteen heel veel waarde aan je cliënteel kunt bieden.

### **Ben je klaar om een mind expert te worden en wil jij je onderscheiden van de massa's life coaches?**

Heb je reeds een elders opleiding tot coach gevolgd of het certificatie-programma gevolgd aan de Inge Rock Academy? Dan kom je in aanmerking voor deze opleiding. Maak vrijblijvend een afspraak met een programma-coördinator.

**Heb je vragen over het programma, aarzel niet om ons te contacteren via [support@ingerock.com](mailto:support@ingerock.com). We willen immers dat je je goed voelt bij deze beslissing.**

## THE CLUB - CERTIFICATIEPROGRAMMA - THE CIRCLE OF MIND EXPERTS

DE LESINHOUD EN TOPICS	DE VORM	WAAR VIND JE HET?	THE CLUB	CERTIFICATIE-PROGRAMMA	CIRCLE OF MIND EXPERTS
0. Introductie en algemeene informatie	8 intro video's	Studentenplatform	✓	✓	✓
1. Mindset en persoonlijke groei	25 video teachings	Studentenplatform	✓	✓	
2. Coaching principes	25 video teachings	Studentenplatform		✓	
3a. Praktijkklas self-coaching met mentor	3 maanden live online training	Webinar systeem	✓	✓	
3a. Coach jezelf met Inge Rock methode	31 video teachings	Studentenplatform	✓	✓	
3b. Praktijkklas coaching met mentor	3 maanden live online training	Webinar systeem		✓	
3b. Coach anderen met Inge Rock methode	35 video teachings	Studentenplatform		✓	
4a. Coach-practitioner	44 video teachings	Studentenplatform		✓	
4b. Coach-ondernemer	22 video teachings	Studentenplatform		✓	
5. Coaching retreat, 3 dagen, 2/jaar	3 dagen online live training	Online live	✓	✓	✓
6. Coaching practice days	3 dagen online live training	Online live	✓	✓	✓
7. Club family nights, 1 avond, 2/jaar	2 halve dagen live training & party	Online live	✓	✓	✓
8. Q&A call met je coaching mentor	50 support calls per jaar	Webinar systeem	✓	✓	✓
9. Teaching calls met Inge, 2/maand	25 teaching calls per jaar	Webinar systeem	✓	✓	✓
10. Coaching support call met een coaching mentor	12 support calls per jaar	Webinar systeem		✓	✓
11. Gespecialiseerde teachings met Inge	24 teachings per jaar	Webinar systeem			✓
12. Mind Expert lessen	Video lessen + workshop	Online live			✓
13. Geavanceerde coaching vaardigheden	Video lessen + workshop	Online live			✓
14. Story telling en speaking	Video lessen + workshop	Online live			✓
15. Lessen maken en geven	Video lessen + workshop	Online live			✓
16. 5 power coachings als extra support	Coachings	Online live	✓	✓	
Certificaat na beëindigen van de praktijklessen	Ontvang je op de coaching retreat			✓	
Certificaat na het slagen van de evaluatietesten	Ontvang je na het slagen van testen				✓
Welkomspakket met materialen	Word je toegestuurd		✓	✓	✓
Inge Rock boeken kopen aan inkooprij				✓	✓
Upgraden van Club naar het Certificatieprogramma			✓		
Upgraden naar de Circle of Mind Experts				✓	
Duur van de opleiding		2 jaar		Levenslang	1 jaar

