

## Coaching kursus - lær at coache

### Kursus i den coachende samtale

På dette kursus i coaching får du indsigt i hvordan du kan bruge coaching som en effektiv samtalemetode. Coaching metoden du træner, guider den du coacher til større selvindsigt, til at finde løsninger på egne problemstillinger, tage ansvar og nå egne opstillede mål.

### Hvem deltager?

Coaching kurset er for dig som har en bred kontaktflade til andre - du kan være leder eller medarbejder, fx HR-konsulent, tillidsrepræsentant, rådgiver, underviser eller behandler. I din hverdag har du brug for effektive kommunikative værktøjer til at optimere medarbejderens, kundens, klientens eller kollegaens egne resurser til selv at skabe positiv forandring, klare vanskelige situationer og til at sætte sig mål og nå dem.

### Udbytte

Kurset i coaching giver dig et indgående kendskab til hvad coaching er og hvordan det med succes kan bruges. Du træner den specielle lytte- og spørgeteknik i den coachende samtale. Du får indsigt i hvordan du skaber en tillidsfuld relation til den du coacher, og du lærer at coache ud fra en struktureret coaching model.

Du træner coachingen i små grupper, og du vil løbende få feedback af både underviseren og de øvrige kursusedtagere. Du vil også selv opleve at blive coachet.

### Coaching kursets form og emner

Kurset i coaching veksler mellem teoretiske oplæg, masser af træning i at bruge teknikkerne i praksis og opfølgning i plenum omkring fælles læring. Træningen tager udgangspunkt i deltagernes egne problemstillinger og udfordringer.

- Hvad er coaching, hvordan og hvornår kan det bruges?
- Din rolle og egenskaber som coach
- Etablering af den tillidsfulde coachingrelation
- Lytte- og spørgeteknikker i den coachende samtale
- Gennemgang af coaching modellens 6 trin
- Afklaring af fokuspersonens aktuelle situation
- Opstilling af mål og afklaring af værdier
- Udforskning og ændring af hæmmende vaner og mønstre
- Sådan afklarer og styrker du fokuspersonens motivationen
- Udforskning af perspektiver og nye handlemuligheder
- At skabe handlingsplaner der virker
- Træningsforløb i små grupper med feedback til dig som coach
- Din egen udviklings- og handlingsplan som coach.

**Varighed:** 2 dage fra kl. 9-16

**Afholdes:** Som lukket firmakursus - se [www.praktikon.dk](http://www.praktikon.dk)

**Underviser:** Pia Hardy

Praktikon udbyder kurser, foredrag og coaching inden for områderne kommunikation, erhvervspsykologi og personlig effektivitet.

Ring 70 23 06 08 – eller se [www.praktikon.dk](http://www.praktikon.dk)