

Narrativ coaching

Nyskabende coaching med afsæt i fortællinger

Kurset i Narrativ Coaching er et nyt spændende tilbud der ajourfører dig med de nyeste metoder inden for den coachende samtale. Narrativ betyder historie. Et problem i vores liv er ofte forbundet med en historie vi fortæller om os selv – en historie hvor vi er problemet. Sådanne historier begrænser os. Vi bliver fastlåst i problemet og mister overblikket og handlekraften. Det er derfor ikke ligegyldigt hvilken historie vi fortæller os selv. Med Narrativ Coaching går du sammen med fokuspersonen på opdagelse i både de begrænsende historier som fastlåser fokuspersonen og de styrkende som skaber nye perspektiver og muligheder. Dette er en måde at skabe et nyt ståsted for fokuspersonen hvorfra problemet bedre kan håndteres. Gennem Narrativ Coaching får medarbejderen/kollegaen/klienten større selvindsigt og nye perspektiver til at klare fastlåste situationer. Metoden er velegnet både til individuel- og gruppecoaching.

Hvem deltager?

Kurset henvender sig til dig som arbejder med den coachende samtale i din dagligdag og som ønsker at bruge narrative tilgange og metoder. Du er typisk leder, teamleder, konsulent, vejleder, behandler eller coach.

Form og varighed

Forløbet strækker sig over 4 intensive enkeltdage. På modulerne veksles mellem teoretiske oplæg, refleksion, erfaringsudveksling og træning i den narrative metode. Mellem modulerne træner du den narrative praksis.

Udbytte for deltageren

Du får udviklet dig inden for den coachende samtale med avancerede narrative metoder. Du går på opdagelse i fokuspersonens historier og åbner op for mere styrkende historier og nye skridt i fokuspersonens liv. Du oplever hvordan denne samtaleform løfter, giver energi og frigør kreative sider og handlekraft hos fokuspersonen. Du træner narrative samtaler hvor du enten er coach eller fokusperson. Og som fokusperson vil du selv opleve den glæde det giver at finde et nyt ståsted hvorfra du kan tage nye skridt.

DAG 1. Problemet adskilles fra fokuspersonen

Du får et grundlæggende kendskab til og træner en narrativ coachingform. Du lærer at støtte personen i at holde problemet ud fra sig og at give problemet et navn. Du arbejder med at etablere styrkende historier og støtter fokuspersonen til at se nye muligheder og skabe positiv forandring. Du oplever narrativ coaching i praksis.

Du arbejder med at støtte fokuspersonen i:

- At adskille problemet fra fokuspersonens identitet og selvopfattelse og at få givet problemet et konkret navn.
- At klargøre problemets effekt og indflydelse på fokuspersonens liv.
- At søge hændelser hvor problemet har mindre magt.
- At styrke fokuspersonens handlekraft ved at klargøre fokuspersonens vigtigste værdier og ønsker.

DAG 2. Historierne om relationer styrkes

Du støtter fokuspersonen i at finde støttende historier om udvalgte mennesker fra fortid og nutid og gøre dem nærværende i personens liv. Sigtet er at styrke fokuspersonens identitet og skabe gensidige relationer.

Du træner narrativ coaching, hvor en eller flere udvalgte personer fungerer som "vidner" i forhold til fokuspersonen. "Vidnerne" giver fokuspersonen anerkendende feedback og fortæller om hvordan de som "vidner" i fokuspersonens proces har fået inspiration til deres eget liv.

Du arbejder med at:

- Gå på opdagelse i historier og oplevelser med mennesker der har betydning for fokuspersonens liv.
- Anvende "vidner" som inspiration for fokuspersonen.
- Styrke relationen mellem coach og fokusperson.

DAG 3. Udfordring af "normaliseringsmagten"

Denne dag får du indsigt i hvordan narrativ coaching kan bidrage til en proces hvor fokuspersonen bliver bevidst om hvad det er for normer som bidrager til fokuspersonens følelse af fiasko og utilstrækkelighed. Og du støtter fokuspersonen i at finde en bedre vej videre i livet. Du får også et indblik i hvordan "normaliseringsmagten" gennemstrømmer alle relationer og skaber et pres i retning af at blive "normal".

Du arbejder med:

- Hvilke normer fokuspersonen forsøger at leve op til. Og hvordan personens pres på sig selv og på andre kan lettes.
- At støtte fokuspersonen modstand mod oplevelsen af utilstrækkelighed og fiasko.
- At bidrage til at fokuspersonen får mere indflydelse på sit eget liv og tager små skridt.

DAG 4. Fremlægning og gensidig inspiration

På denne dag fremlægger alle deltagerne et eksempel på deres narrative praksis. Det kan være i form af en udskrift af eller en båndoptagelse fra en narrativ coachingsession eller en kort coachingsamtale med holdet som reflekterende team/vidner. Alle får feedback fra underviser og deltagere på deres fremlæggelse.

Vi gennemfører to åbne kursusforløb i 2010:

De består af fire moduler på hver 1 dag – i alt 4 dage.

1. halvår 2010: 9. april, 23. april, 20. maj, 11. juni

2. halvår 2010: 17. sept., 8. okt., 5. nov., 26. dec.

Tilmelding: 12.800 kr. plus moms pr. deltager.

Forplejning på kurset er inkluderet, men ikke overnatning.

Afholdes efter aftale som virksomhedskursus.

Varighed: 4 dage eller efter aftale.

Pris: 19.900 kr. plus moms pr. dag.

