



Stresscoach overbygning for coaches

Coaching med fokus på stresshåndtering

At coache mennesker med stress stiller nogle helt specifikke krav til dit kendskab til stress. Men også til din evne til at få den stressede til at erkende sin stress og åbne for nye perspektiver og handlemuligheder.

Ønsker du at støtte medarbejderen/kollegaen/klienten i at håndtere sin stress og få styringen over og glæden tilbage i sit liv, vil denne overbygning som stresscoach give dig den nødvendige viden og kompetencerne til at klare opgaven professionelt.

Hvem deltager?

Stresscoach overbygningen henvender sig til alle som har erfaring med at coache og som ønsker at opnå indsigt og færdigheder i at coache fokuspersoner til at forebygge og håndtere egen stress. Du kan fungere som coach, konsulent, psykolog, terapeut, rådgiver, behandler eller andet.

Udbytte for deltageren

På stresscoach overbygningen får du en grundig indføring i hvad stress er. Du får belyst hvordan stress indvirker på helbredet, psyken

og adfærden, og du arbejder med at kortlægge individuelle stressfaktorer, identificere stress-symptomer og vurdere stressniveauer. Du tilegner dig nogle effektive stresscoaching værktøjer til at hjælpe medarbejderen, klienten eller kollegaen til selv at erkende og bearbejde sin stress. Og du lærer at bruge stresscoaching til at støtte og motivere den enkelte til at få en dybere indsigt i sin egen situation, se nye veje og muligheder og til at håndtere de situationer der fremkalder stressen.

Du får en komplet gennemgang af Praktikons stresscoachingmodel, og du træner alle trinene i modellen. Du vil løbende få feedback på dig selv som stresscoach af underviser og kursusedtagere.

Form og varighed

Forløbet strækker sig over 2 moduler a 2 dage med afsluttende certificering. Mellem modulerne er der hjemmeopgaver hvor du træner i de lærte stresscoachingmodeller og værktøjer.



Modul 1: Fokus på stress og stresscoaching

På dette modul får du en grundig indføring i stressens væsen. Du arbejder med at identificere stress-symptomer, stressniveauer, stresskilder og kortlægge individuelle stressprofiler. Du træner Praktikons stresscoaching model som specielt er udviklet til at coache personer med stressrelaterede problematikker.

Du arbejder bl.a. med:

- At identificere stresssymptomer og kortlægge et stressniveau
- Stressens påvirkning af hjerne og krop
- Psykiske og adfærdsmæssige reaktioner
- Depression og udbrændthed
- Stressens forskellige faser - fra belastning til sygdomsmedling
- Stressamtaler i praksis i et stressforløb
- Gennemgang af Praktikons stresscoaching-model
- Arbejdsrelateret stress og det psykiske arbejdsmiljø
- Stresshåndtering - metoder og strategier
- Tests til at identificere adfærdsmønstre, stresskilder og reaktioner
- Træning i stresscoaching i mindre grupper.



Modul 2: Stresscoaching, flere værktøjer og certificering

På dette modul bygger du videre på den viden som du fik på første modul. Og du får endnu flere effektive værktøjer i din stresscoach værktøjskasse. Du får indsigt i hvordan en virksomheds stresspolitik opbygges og hvordan du kan arbejde med stress på flere niveauer i en virksomhed.

Du træner dine kompetencer som stresscoach yderligere så du er klædt på til at tilbyde professionel stresscoaching. Modulet afsluttes med en skriftlig prøve og en mundtlig eksamen hvor du gennemfører en stresscoaching session.

Du arbejder bl.a. med:

- Sammenhænge mellem personlighed, livsstil og stress
- Stress-strategier og stresspolitik i virksomheden
- Analyse af forskellige stresscases
- Stresscoaching af teams
- Mindfulness meditation og afslapningsteknikker
- Afgrænsning af din rolle som stresscoach
- Din personlige handlingsplan som stresscoach
- Træning i stresscoaching - med supervision
- Certificering - den skriftlige og mundtlige prøve.

Åbne uddannelser

Uddannelsen holdes som eksternat på Ascot Hotel, København.

Varighed: 2 moduler a 2 dage - i alt 4 dage fra kl. 9 til 16.

Vi gennemfører to åbne uddannelsesforløb i 2012:

Modul 1: 21.-22. maj 2012 Modul 1: 29.-30. oktober 2012

Modul 2: 18.-19. juni 2012 Modul 2: 26.-27. november 2012

Tilmelding: 13.900 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: 20.800 kr. plus moms pr. dag.