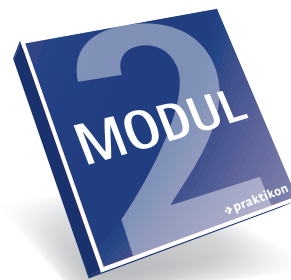


Modul 1: Grundlæggende coaching

På modul 1 får du et indgående kendskab til hvad coaching er og kan. Du lærer at bruge alle de coachende værktøjer i Praktikons coachingmodel. Og du træner dine færdigheder i at bruge coaching som et effektivt redskab i din kommunikation. Du vil også selv opleve at blive coachet.

Du arbejder bl.a. med:

- Hvad er coaching, hvordan og hvornår kan det bruges?
- Din rolle og dine egenskaber som coach
- Etablering af den tillidsfulde coachingrelation
- Lytte- og spørgeteknikker i den coachende samtale
- Gennemgang af coachingmodellens 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
- Træning i dit første coachingforløb – trin for trin.

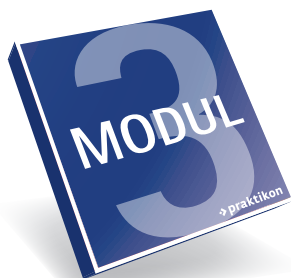


Modul 2: Videregående coaching

På modul 2 udbygger og styrker du din viden om de vigtigste temaer i et coachingforløb. Du går i dybden med at skabe drivkraften til forandring ved at kortlægge fokuspersonens værdier og behov og afklare målet. Du går bagom forhindringer og overbevisninger og arbejder med flere redskaber til at skabe motivation og bryde gennem mønstre og hæmmende overbevisninger. Desuden arbejder du med din egen optimale tilstand som coach.

Du arbejder bl.a. med:

- Flere effektive værktøjer til at afklare mål
- Afklaring og prioritering af værdier og behov
- Teknikker til at skabe indsigt i overbevisninger
- Værktøjer til at bryde overbevisninger og mønstre
- Din egen optimale tilstand som coach
- Hvordan du følger op på coachingsessioner
- ICF's etiske regler og kompetencer for coaching
- Træning i at coache og feedback til dig som coach.



Modul 3: Fokus på stress og stresscoaching

På dette modul får du en faglig indføring i stress. Du arbejder med at identificere stress-symptomer og stressniveauer 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
- Sammenhænge mellem personlighed, livsstil og stress
- Tests til at identificere adfærdsmønstre, stresskilder og reaktioner
- Arbejdsrelateret stress og det psykiske arbejdsmiljø
- Stresshåndtering – metoder og strategier
- Coachingteknikker specielt med fokus på stress-problematikker
- Træning i stresscoaching i mindre grupper.



Modul 4: Stresscoaching 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 lærer bl.a. at stresscoache ud fra den kognitive coachingmodel, og 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 at du er klædt på til at tilbyde en forsvarlig stresscoaching. Modulet afsluttes med en skriftlig prøve og en mundtlig eksamen hvor du gennemfører en session med stresscoaching.

Du arbejder bl.a. med:

- Analyse af forskellige stresscases
- Kognitiv stresscoaching
- Mindfulness meditation og afslapningsteknikker
- Stress-strategier og stresspolitik i virksomheden
- Afgrænsning af din rolle som stresscoach
- Din personlige handlingsplan som stresscoach
- Træning i stresscoaching – med supervision
- Certificering – den skriftlige og mundtlige prøve.