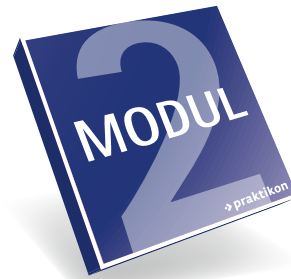


Modul 1: Grundlæggende coaching

På modul 1 får du et indgående kendskab til hvad coaching er og kan. I små grupper træner du alle trinene i Praktikons coachingmodel, og du vil løbende få tilbagemelding på din coaching. Du vil træne hele coachingsessioner hvor du enten selv coacher, bliver coachet eller fungerer som observatør.

Du arbejder bl.a. med:

- Hvad coaching er, og hvordan og hvornår kan det bruges?
- Gennemgang af coachingmodellens 6 trin
- Afklaring af fokuspersonens aktuelle situation
- Opstilling af ønskede mål og afklaring af behov
- Udforskning og ændring af hæmmende overbevisninger og vaner
- At afklare og styrke fokuspersonens motivationen
- Udforskning af perspektiver og nye handlemuligheder
- At skabe handlingsplaner der virker
- Lytte- og spørgeteknikker i den coachende samtale
- Din rolle og dine egenskaber som coach
- Etablering af den tillidsfulde coachingrelation
- Masser af træning i at coache.

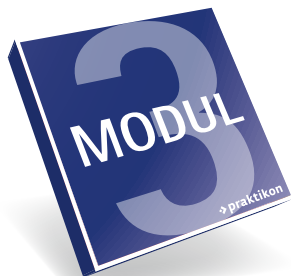


Modul 2: Videregående coaching

På modul 2 udbygger og styrker du din viden om de vigtigste temaer i et coachingforløb. Du træner forskellige værktøjer til at afklare fokuspersonens udfordringer og ønskede mål. Du går bagom forhindringer og hæmmende overbevisninger og arbejder med flere metoder til at skabe motivation, nye mønstre og støttende overbevisninger hos fokuspersonen. Desuden arbejder du med din egen optimale tilstand som coach.

Du arbejder bl.a. med:

- Flere effektive værktøjer til at afklare mål
- Teknikker til at skabe indsigt i overbevisninger
- Flere værktøjer til at bryde hæmmende overbevisninger
- Din egen optimale tilstand som coach
- Hvordan du følger op på coachingsessioner
- ICF's etiske regler og kompetencer for coaching
- Masser af træning i at coache.



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
- Stressen 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.