

Stresscoach uddannelse med certificering

Lær at coache andre til at forebygge og håndtere stress

Viden om stress og håndtering af stress er for alvor kommet på dagsordenen på det danske arbejdsmarked. Nye undersøgelser viser at 44 % af arbejdsstyrken stort set er stressede hver dag. Stressen resulterer i sygdomme, ineffektivitet og et dårligere psykisk arbejdsmiljø.

Ønsker du at støtte andre i at forebygge og håndtere stress, vil denne uddannelse til stresscoach give dig den nødvendige viden og kompetencerne til at klare opgaven.

Hvem deltager?

Uddannelsen henvender sig til alle som ønsker at arbejde med at hjælpe andre med at forebygge og håndtere stress. Du kan fungere som leder, projektleder, HR-konsulent, tillidsrepræsentant, intern eller ekstern konsulent, vejleder, terapeut, behandler eller andet.

Udbytte

På stresscoach uddannelsen får du en grundig indføring i hvad stress er, og hvorfor man får det. Du arbejder med at kortlægge individuelle stressprofiler og identificere stresssymptomer. Du får konkrete metoder til at hjælpe andre med at håndtere stress. Du tilegner dig nogle effektive coachingværktøjer 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 kursUSDeltagere.

Form og varighed

Forløbet strækker sig over 4 moduler a 2 dage med afsluttende certificering. På modul 1 og modul 2 lærer du at coache. Modul 3 og modul 4 er overbygningsmoduler der specielt fokuserer på den viden og de kompetencer der er vigtige for at du kan blive en professionel stresscoach.

Mellem modulerne er der hjemmeopgaver hvor du træner i de lærte stresscoachingmodeller og værktøjer. På Praktikons stresscoach uddannelse er holdene små - maksimalt 12 deltagere - for at sikre tid til selvrefleksion, dialog og en grundig feedback til den enkelte deltager.

På modulerne veksles mellem teoretiske oplæg, diskussion og masser af træning i at bruge teknikkerne i praksis.

Åbne uddannelser

Uddannelsen holdes som eksternt på Ascot Hotel, København.

Varighed: 4 moduler på i alt 8 dage fra kl. 9 til 16.

Vi gennemfører to åbne uddannelsesforløb i 2009:

Modul 1: 2.-3. marts

Modul 2: 2.-3. april

Modul 3: 4.-5. maj

Modul 4: 11.-12. juni

Modul 1: 1.-2. september

Modul 2: 5.-6. oktober

Modul 3: 5.-6. november

Modul 4: 7.-8. december

Tilmelding: 23.800 kr. plus moms pr. deltager. Forplejning på kurset er inkluderet, men ikke overnatning. Tilmeld dig på www.praktikon.dk, eller ring 70 23 06 08.

Uddannelsen som firmakursus: 19.900 kr. plus moms pr. dag. Kunden står for lokaler og forplejning.