

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 sygemeldinger, 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 for deltageren

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 stresscoaching-model. Og du træner alle trinene i modellen. Du vil løbende få feedback på dig selv som stresscoach af underviser og kursUSDeltagere.

Udbytte for virksomheden

En medarbejder eller en leder som har kompetencerne til at fungere som stresscoach og sparringspartner for sine omgivelser, er meget værdifuld for virksomheden. Ved brug af stresscoachende samtaler vil virksomheden opleve medarbejdere som bliver mere bevidste og handlekraftige i forhold til at forebygge og håndtere de situationer der fremkalder stressbelastninger.

Gennem stresscoaching vil medarbejderne blive mere selvledende, forandringsparate og motiverede - og trivsel og arbejdsglæden vil være i højsædet og resultere i færre sygedage på arbejdspladsen.

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.

Deltagerne udtaler sig ...

Rikke Irgens, trivselscoach, Rlcoaching:

"Tak for et super godt stresscoach uddannelsesforløb. Til at starte med var jeg en anelse bekymret for, om jeg ville føle mig rustet til opgaven, som stresscoach-trivselscoach efter bare 4 måneders uddannelsesforløb. Men det har været 4 intensive måneder, og jeg føler mig absolut klar og kompetent til at starte som stress/trivselscoach. Undervisningsmaterialet fra Praktikons var rigtig godt, og jeg vil helt sikkert kunne bruge det til opslag og inspiration fremover. Pia har været meget inspirerende og motiverende i sin rolle som underviser og coachmentor, og jeg vil til enhver tid anbefale uddannelsen som stresscoach-trivselscoach hos Praktikons."

Birgit Off, coach, erhvervspsykologisk konsulent & terapeut, Stockholm:

"Jeg er oprigtigt imponeret af det gedigne materiale som Praktikons har udarbejdet til sin stresscoach uddannelse og som Pia Hardy på en galant og pædagogisk måde giver videre til os deltagere. Tusind tak for en meget udviklende og inspirerende uddannelse"

Åbne uddannelser

Uddannelsen holdes som eksternt på Ascot Hotel, København.

Varighed: 4 moduler a 2 dage - i alt 8 dage fra kl. 9 til 16.

Vi gennemfører to åbne uddannelsesforløb i 2010:

Modul 1: 1.-2. marts 2010 (Ascot Hotel)

Modul 2: 12.-13. april 2010 (Ascot Hotel)

Modul 3: 10.-11. maj 2010 (Ascot Hotel)

Modul 4: 9.-10. juni 2010 (Ascot Hotel)

Modul 1: 30.-31. aug. 2010 (Ascot Hotel)

Modul 2: 27.-28. sept. 2010 (Ascot Hotel)

Modul 3: 25.-26. okt. 2010 (Ascot Hotel)

Modul 4: 29.-30. nov. 2010 (Ascot Hotel)

Tilmelding: 23.800 kr. plus moms pr. deltager.

Forplejning på kurset er inkluderet, men ikke overnatning.

Afholdes efter aftale som virksomhedskursus.

Varighed: 8 dage eller efter aftale.

Pris: 19.900 kr. plus moms pr. dag.

