



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. Du arbejder med at spotte stress-signaler, identificere stresskilder og kortlægge individuelle stressprofiler. Du lærer at gennemføre professionelle stress-samtaler der støtter medarbejderen, klienten eller kollegaen til selv at erkende og bearbejde sin stress. Og du lærer at bruge den specielle coachende samtalestruktur til at støtte og motivere den stressramte 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 den coachende stress-samtale. Du vil løbende få feedback på dig selv som stresscoach af underviser og kursusedtagere.

Efter uddannelsen vil du som professionel stresscoach også være klædt på til at rådgive og vejlede om stress i virksomheden og medvirke ved implementering af en stresspolitik.

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 alt om den coachende samtale. 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 eksternat 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 2012:

Modul 1: 27.- 28. februar 2012

Modul 1: 27.-28. august 2012

Modul 2: 16.-17. april 2012

Modul 2: 27.-28. september 2012

Modul 3: 21.-22. maj 2012

Modul 3: 29.-30. oktober 2012

Modul 4: 18.-19. juni 2012

Modul 4: 26.-27. november 2012

Tilmelding: 24.800 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: 20.800 kr. plus moms pr. dag.



MODUL 1

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 vaner og mønstre
- At afklare og styrke fokuspersonens motivation
- 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

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

Modul 3: Fokus på stress og stresscoaching

På dette modul får du en faglig indføring i stress. 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
- Stressen påvirkning af hjerne og krop
- Psykiske og adfærdsmæssige reaktioner
- Depression og udbrændthed
- Stressens forskellige faser - fra belastning til sygemelding
- 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 4

Modul 4: Stresscoaching, flere værktøjer og certificering

På dette modul bygger du videre på den viden som du fik på de tidligere moduler. 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.