

# Stresscoach overbygning for coaches

## Coaching med fokus på stresshåndtering

Viden om stress og stresscoaching er for alvor kommet på dagsordenen på det danske arbejdsmarked. Nye undersøgelser fra Statens Institut for Folkesundhed viser nemlig at 44 % af arbejdsstyrken stort set føler sig stresset hver dag. Stressen resulterer i sygemeldinger, ineffektivitet og et dårligere psykisk arbejdsmiljø.

At coache mennesker med stress stiller nogle helt specifikke krav til dit kendskab til stress. Men også til din evne til at få den stressede til at erkende sin stress og åbne for nye perspektiver og handlemuligheder.

Ønsker du at støtte medarbejderen/kollegaen/klienten i at håndtere sin stress og få styringen over og glæden tilbage i sit liv, vil denne overbygning som stresscoach give dig den nødvendige viden og kompetencerne til at klare opgaven professionelt.

### Hvem deltager?

Stresscoach overbygningen henvender sig til alle som har erfaring med at coache og som ønsker at opnå indsigt og færdigheder i at coache fokuspersoner til at forebygge og håndtere egen stress. Du kan fungere som coach, konsulent, psykolog, terapeut, rådgiver, behandler eller andet.

### Udbytte

På stresscoach overbygningen får du en grundig indføring i hvad stress er. Du får belyst hvordan stress indvirker på helbredet, psyken og adfærden, og du arbejder med at kortlægge individuelle stressfaktorer, identificere stress-symptomer og vurdere stressniveauer.

Du tilegner dig nogle effektive stresscoaching værktøjer 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 kursusedtagere.

### Form og varighed

Forløbet strækker sig over 2 moduler a 2 dage med afsluttende certificering. Modulerne fokuserer specielt på den viden og de kompetencer der er vigtige for at du kan blive en god 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.

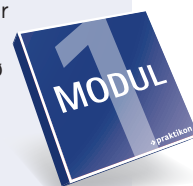
På modulerne veksles mellem teoretiske oplæg, diskussion og masser af træning i at bruge stresscoaching i praksis.

### Modul 1 : 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
- Stressens påvirkning af hjernen 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 stressproblematikker
- Træning i stresscoaching i mindre grupper.



### Modul 2: Stresscoaching, flere værktøjer 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 også 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 du er klædt på til at tilbyde forsvarlig stresscoaching.

Modulet afsluttes med en skriftlig prøve og en mundtlig eksamen hvor du gennemfører en stresscoaching session.

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.



### Åbne uddannelser

Uddannelsen holdes som eksternat på Ascot Hotel, København.

**Varighed:** 2 moduler på i alt 4 dage fra kl. 9 til 16.

### Vi gennemfører to åbne uddannelsesforløb i 2009:

Modul 1: 4.-5. maj

Modul 2: 11.-12. juni

Modul 1: 5.-6. november

Modul 2: 7.- 8. december

**Tilmelding:** 12.900 kr. plus moms pr. deltager. Forplejning på kurset er inkluderet, men ikke overnatning. Tilmeld dig på [www.praktikon.dk](http://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.