

Kære Læser

Velkommen til CoachCamps nyhedsbrev.

Det er en turbulent tid, og mange taler om krise. Alt i mens krisen raser omkring os, så fortsætter vi hos CoachCamp med at uddanne professionelle coaches. Vi har gennemført en række forandringer, og i den forbindelse er det mig en stor fornøjelse at kunne meddele, at jeg i den forbindelse har overtaget ansvaret for uddannelsen per 1.3.2009.

Fokus i dette nyhedsbrev er på, hvordan alt omkring os påvirker os. Har du tænkt på, hvor meget de mennesker, steder og ting, du har omkring dig, påvirker din hverdag? Prøv f.eks. at checke din vennekreds. De er der alle sammen – dem, som fylder dig med virkelyst, glæde og inspiration, og så er der også dem, der dræner dig for energi gennem deres negativitet og selvoptagethed.

Det samme gør sig gældende med steder og ting. Alt påvirker os, så brug det konstruktivt i din hverdag. Se nedenfor hvordan.

Men inden da vil jeg benytte lejligheden til at give dig en status på vores igangværende uddannelseshold. Husk på at uddannelsen er godkendt som kompetencegivende erhvervsuddannelse og følger ICF's "Code of Ethics" samt de "11 kernekompetencer", hvilket giver mulighed for, at søge en international ICF-akkreditering.

Holdet har netop den 25.3.2009 evalueret på Modul 4, som omhandler

#### **Successtrategier:**

- Find din optimale tilstand og etabler effektive strategier for motivation og øgede ressourcer.

#### **Værdier og regler:**

- Skab balance mellem den du er, det du ønsker og det du gør.
- Kongruens mellem værdier og adfærd.
- Værdianalyse: Det, der skaber din adfærd og det liv du lever. Lær at leve det liv du ønsker og vær den bedste udgave af dig selv.

#### **Livsprojekter og livsindhold:**

- LifeMap/Livshjulet: Få indsigt i, hvordan dit liv ser ud, og hvordan du ønsker det skal se ud i fremtiden.
- Lær metoder til at skabe forandringer i dit liv hen mod det liv, du ønsker.

## **Nyhedsbrev**

Nr. 2, Marts 2009

### **Indhold**

- > Velkommen
- > Månedens værktøj: Mennesker, steder, ting!

#### **Udannelser:**

- > KaosCoach®

#### **Kurser:**

- > "Introduktion til Coaching"
- > "StressCoach"

- Sæt turbo på dine livsprojekter.
- Coach-træning: Du træner coaching-værktøjerne med feedback og supervision.

De dugfriske kommentarer fra deltagerne er blandt andet

- **"Rigtig godt"**
- **"Meget gode værktøjer"**
- **"Godt fagligt indhold"**
- **"Dejlig stemning og spændende indhold"**
- **Hvilke emner har været mest spændende: "Det hele!"**

Sådan feedback bekræfter os i, at vi er på rette vej, og giver naturligvis ekstra energi til at udvikle vores virksomhed yderligere samt bibeholde det høje faglige niveau.

Og i den forbindelse er det en stor fornøjelse at orientere dig om at vores uddannelse i Århus fortsætter igen i år. Min samarbejdspartner gennem de sidste 5 år, Dorthe Lenbroch, som også har været underviser i Århus, er blevet uddannelsesansvarlig for Kaoscoach uddannelsen i Århus.

Hvis du kender nogen, der kunne være interesseret i en professionel coach uddannelse, så sig endelig til dem at CoachCamps studievejledere står til deres rådighed. Man kan enten booke et studiemøde på <http://www.coachcamp.dk/coachinguddannelse-mereinformation.htm>. Alternativt så afholdes der generelle informationsmøder. Det næste afholdes i:

- **København** den 30. marts 2009 kl. 18:00 - 19:30 i "La Oficina" på Suomisvej 4, 1927 Frederiksberg C
- **Silkeborg** den 30. marts 2009 kl. 17:00 - 18:30 på Borgergade 27, 2. sal i Silkeborg.

Du kan læse mere på [www.coachcamp.dk](http://www.coachcamp.dk) og [www.kaoscoach.dk](http://www.kaoscoach.dk) eller ringe til os på 7023 2024.

De bedste hilsener,

Marcela Christjansen  
Indehaver af CoachCamp og KaosCoach

---

## **Månedens værktøj: Mennesker, steder, ting!**

Nogle mennesker har en vidunderlig evne til at tilføre andre energi, motivation, håb og mod ved deres blotte tilstedeværelse. Det kan være deres evne til at lytte eller føre en dialog. De

mestrer til fulde at dele meninger, tanker, oplevelser og begivenheder med andre uden at dømme, irettesætte eller overføre deres frygt. De deler rundhåndet ud af smil, ros og komplimenter. Efter en telefonsamtale, en gåtur eller en kop kaffe med sådan et menneske ser verden pludselig meget lysere ud.

Den samme gør sig gælden med steder. Nogle steder virker så tiltalende, forfriskende, inspirerende og afslappende. De indbyder til at tænke stort, ro eller fest og farver alt afhængig af stedets særpræg. Det kan en tur i skoven, hvor foråret titter frem, favorit stolen i på terrassen, udsigtsbænken eller sofaen med yndlingsmusikken i baggrunden.

Eller ting. Blomster smukt anrettet på bordet. Fed musik fra din teenager tid, yndlingsjeansene eller den glatte sten, der ligger godt i hånden. Sansindtrykkene, fra forskellige ting du værdsætter, giver dig glæde og energi.

Der er utroligt effektivt at finde mennesker, steder og ting, der støtter dig og giver glæde og energi. Det vidunderlige er, at vi selv har mere kontrol over dette end vi aner.

Lav en liste over:

De 5-10 mennesker, der giver dig mest mulig energi og inspiration

De 5-10 steder, der giver dig ro, afslappethed eller virkelyst

De 5-10 ting du opnår størst mulig glæde ved at omgås

Beslut dig for hvordan du bedst bruger din liste, så den giver størst værdi for dig.

### **Mennesker:**

Måske vil en kort telefonsamtale hver dag med en fra din liste give dig energi og gøre en forskel for dig

Måske er dit mål en frokostaftale hver uge med en fra din liste.

Det vigtigste er, at det du gør, er en fornøjelse for dig og bringer dig inspiration og energi.

### **Steder:**

Hvordan kan du bruge dine favoritsteder aktivt til at dække dit behov for ro, afslappethed eller virkelyst?

Vil du besøge et af stederne, når tristheden kommer over dig?

Meditere på din yndlingsplads en eller flere gange om ugen?

Bruge et af dine steder som ventil, når du føler dig stresset eller frustreret?

Sæt dig på din yndlingsplads og slappe af i 5 minutter, når du er kørt fast i en opgave?

### **Ting:**

Hvordan kan dine yndlingsting bruges positivt i hverdagen? Som inspiration? Som katalysator for daglig glæde?

Bliver du glad, hver gang du tager den røde trøje på?

Mærker du glæden ved at kikke på feriebilderne, lige når du vågner?

Giver afdæmpet musik til arbejdet en ny form for ro?



KaosCoach®

## Professionel Coach uddannelse

**KaosCoach®:** Ønsker du en professionel coach uddannelse på højeste kompetenceniveau, der gør dig til en fuldt professionel og kvalificeret uddannet Coach og samtidig til en knivskarp og effektiv procesleder omkring individuelle og organisatoriske udviklings- og forandringsprocesser? - så skal du uddanne dig til KaosCoach® hos CoachCamp. Som KaosCoach® navigerer du sikkert i kaos og skaber positiv forandring og effektive resultater for mennesker og organisationer, der ønsker det.

**Næste uddannelsesstart: 4. maj i København og 18. maj i Århus**

Læs mere om uddannelsen til [KaosCoach®](#) her.

### Hvis du har en anden Coachuddannelse:

Har du en grundlæggende coachuddannelse fra en anden uddannelsesinstitution, kan du alligevel godt tage vores overbygningsmoduler på uddannelserne til [KaosCoach®](#) og udbygge dine Coaching kompetencer markant.

---

## Introduktion til Coaching

**1 dags intensivkursus i kunsten og håndværket, at Coache.**

- Arbejder du med mennesker eller ønsker du at gøre det?
- Overvejer du at uddanne dig som coach?

- Vil du lære at coache eller at være en coachende leder?
- Ønsker du forandringer i dit liv og/eller arbejde?
- Ønsker du at kunne bruge de stærke coachingmetoder i dit arbejde eller i din hverdag?

- Så skal du lære at bruge coaching som et værktøj.

Coaching-metoden har til formål, at hjælpe mennesker til at opdage og udnytte deres fulde potentiale. Med coaching-metoden får du hjælp til at finde ud af hvad du vil, hvad der forhindrer dig i at opnå det – og derefter, at opnå det du gerne vil på en ærlig og effektiv måde.

"Introduktion til coaching"-kurset er baseret på en værktøjskasse, der tilbyder en række dokumenterede redskaber og øvelser, der som udgangspunkt er baseret på en direkte og ligeværdig samtale. Formålet er, at skabe refleksion og motivation til at kunne fokusere på de ønskede resultater. Et af de vigtigste redskaber i coaching er, at kunne stille spørgsmål baseret på forudsætningen om, at vi har alle ressourcerne og svarene i os selv - vi har blot brug for at lære at stille de rigtige spørgsmål!

[Læs mere om intensivkurset: Introduktion til Coaching.](#)

---

## StressCoach

- Uddannelse til certificeret StressCoach

**Uddannelsen til StressCoach er en specialist-uddannelse i professionel stresshåndtering og -forebyggelse, baseret på effektive og dokumenterede metoder.**

Med en uddannelse samt certificering som StressCoach får du kompetencer på både individplan og på organisatorisk plan.

Som StressCoach arbejder du med effektive metoder, der er testet og dokumenteret og som

sikrer, at dine kompetencer er både kvalitative og etisk forsvarlige. Som StressCoach bliver du uddannet og trænet i, at identificere stress samt at afhjælpe og forebygge stress. Som StressCoach har du den fornødne viden om, hvilke faktorer, der er udtryk for stress, faresignaler, der skal handles forebyggende på samt viden om, hvad stress ikke er. Alt hvad du lærer omsættes direkte til praksis, så du er klar til at anvende det professionelt og kompetent med det samme, efter uddannelsen.

---

**Dette nyhedsbrev er sendt fra CoachCamp – People development:**

Om CoachCamp: <http://www.coachcamp.dk/coaching-omcc.htm>

CoachCamp,

Tlf. 7023 2024,

email: [info@coachcamp.dk](mailto:info@coachcamp.dk)

**Du modtager dette nyhedsbrev** fordi du har, eller har haft, relation til CoachCamp, og i den forbindelse har oplyst din e-mail-adresse. Vi respekterer, hvis du ikke længere ønsker at være på vores mailliste. Du kan framelde dig vores nyhedsbrev ved at besvare denne mail og skrive "Frameld" i emnefeltet, eller ved at følge dette link: <http://www.coachcamp.dk/coaching-nyhedsbrev.htm> og afkrydse "Frameld" i formularen.

Spørgsmål og kommentarer vedrørende nyhedsbrevet kan rettes til CoachCamp via ovenstående kontaktoplysninger.

Læs dette nyhedsbrev på: [www.coachcamp.dk](http://www.coachcamp.dk) | Afmeld dette nyhedsbrev

© 2009 CoachCamp - People development