



COACHCAMPS NYHEDSBREV MAJ 2009

Kære Læser

Velkommen til CoachCamp's nyhedsbrev for maj måned!

Fokus i dette nyhedsbrev er på, hvordan vi som mennesker har en mulighed for at se tingene på en helt nye måde end den vi er "vant" til. Dvs. vi har faktisk muligheden for at ændre vores indgangsvinkel til noget, der virker positivt og som kan støtte os i hvilken som helst situation, og især i udfordrende situationer.

Værktøjet der hjælper os til at ændre perspektivet er de "Globale reframes".

Men inden vi kaster os ud i månedens værktøj, så får du en kort status på vores Kaoscoach uddannelseshold, som startede i oktober 2008 og skal certificeres i juni 2009. Vi har netop gennemført modul 6, der handler om Performance coaching, Coaching baseret ledelse og indsigter for coaching samt træning.

Kommentarerne fra deltagerne er særdeles positive. De siger:

- "Veldisponeret og super engagerede undervisere"
- "Direkte anvendeligt"
- "Demoer er en fantastisk måde at lære på" - "Relevant og brugbar viden som kommende coach"

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 www.coachcamp.dk/coachinguddannelse-mereinformation.htm. Alternativt så afholdes der generelle informationsmøder. Det næste afholdes i:

København: d. 15. juni 2009 kl. 18.15 - 19.45

Silkeborg : d. 9. juni 2009 kl. 17.00 - 18.30

Rigtig god fornøjelse!

Marcela Christjansen

MÅNEDENS VÆRKTØJ - GLOBALE REFRAMES

Mennesker vil behandle mig præcis, som jeg forventer !

Hvad er globale reframes ?

Globale reframes er at se tingene fra en bestemt vinkel, men ikke en hvilken som helst vinkel. Indgangsvinklen skal virke støttende for dig, og formå at fastholde din positive attitude i forhold til mange forskellige problemstillinger.

Du kan bruge globale reframes til lettere at nå dine mål og ønsker, idet den fastholder dig i at anvende en positiv tilgang i mange forskellige sammenhænge. Mange af os kender til globale reframes, som eksempelvis gør det modsatte; "Du må ikke kaste med sten, når du selv bor i et glashus" eller "lige børn leger bedst".

En global reframing er en sætning eller en indsigt, der giver svar på flere problemer på en gang.

KAOSCOACH - PROFESSIONEL COACH UDDANNELSE

Nyt hold starter august 2009:

København d. 12. august 2009

Århus: d. 19. august 2009

Deltag i vores gratis infomøde:

København d. 15. juni 2009

Århus d. 9. juni 2009

Hvad siger deltagerne =>

"Rigtig godt"

"Meget gode værktøjer"

"Godt fagligt indhold"

"Fantastisk stemning og spændende indhold"

"Super engagerede undervisere"



KURSER & MASTERCLASSES

> Stress coach

> Introduktions kursus i coaching

> **NYHED!**

Kursus i Personlig udvikling - baseret på Stephen Coveys 7 gode vaner

Læs mere på www.coachcamp.dk/coachingkursus-kursus.htm

At have tillid til ens globale reframe og at have en reframe, der virker positiv og støttende for en, kan fjerne mange af hverdagens destruktive og hæmmende overbevisninger én gang for alle. Det sker bl.a. ved, at den globale reframe ganske enkelt udrydder de hæmmende forestillinger og lader pladsen stå åben for nye og positive overbevisninger.

Et eksempel kan være, at du f.eks. er nervøs for at kontakte nye mennesker eller forretningsforbindelser over telefonen. Uden at kende til globale reframes tænker du måske, at "de har garanteret ikke har lyst til at høre, hvad jeg har på hjertet". Her kan du med fordel introducere en mere støttende overbevisning, som f.eks. "Mennesker vil behandle mig, præcis som jeg forventer".

Med den overbevisning/global reframe i hånden kan du styre og begrænse dit eget negative tankesæt. Det sker, fordi du tror på, at det du giver udtryk for – bevidst som ubevidst – vil være den måde andre opfatter dig på. Fakta er, at du aldrig på forhånd kan vide, hvad andre tænker. Derfor kan du ligeså godt vælge en indgangsvinkel, som vil støtte dig i en positiv adfærd. Det får du det meget bedre af, og højst sandsynlig bliver andres reaktioner også mere positive for dig.

Prøv at lege med reframes, som passer til dig. Det er meget forskelligt, hvilke forhold/sætninger der giver værdi for os hver især.

Første gang du bliver introduceret for en global reframe, kan det være svært at tro på, at en sådan virkelig kan støtte dig på vejen mod nye mål, men det kan de. Og måden hvorpå det sker, er at du aldrig vil kunne bevise, at din hæmmende overbevisning er mere sandt end en støttende overbevisning. Derfor kan du lige så godt tro på en overbevisning, som helt klart vil forbedre din præsentation og selvfølelse.

Målet er at definere globale reframes, der møder flest mulig af dine behov på samme tid.

Hvordan gør jeg ?

1. Tænk på et mål, som du endnu ikke har nået, fordi noget holder dig tilbage.
2. Alle dine spørgsmål og tvivl relatere til problemområdet skal kunne besvares ud fra din reframe. F.eks.:

"Jeg er bange for at handle, fordi jeg er bange for at fejle."

Kan du reframe det med f.eks.:

"Hver gang jeg fejler, bringer det mig tættere på min succes"....

Eller

"Jeg går 100% glip af de chancer, jeg ikke tager....."

3. Definér hvordan du vil introducere og integrere den nye reframe i dit liv.
4. Se om der er andre områder af dit liv, hvor denne globale reframe også kan bruges.

Inspiration på mulige reframes

- Når jeg er tilstede i nuet, kommer alt naturligt til mig
- Alt hvad der sker i mit liv, er en mulighed for mig til at lære endnu mere
- Der er ingen fejltagelser, kun hvis jeg ikke lærer af dem.
- Jeg har skabt min situation og tager fuldt ansvar for den.
- Jeg ved jeg altid vil tiltrække de rette mennesker, ting og situationer.
- Hver gang jeg fejler, bringer det mig tættere på min succes
- Jeg går 100% glip af de chancer, jeg ikke tager
- Jeg ved at jeg til enhver tid yder værdi for min arbejdsplads
- Det værste, der kan ske, kan jeg altid håndtere, fordi jeg ikke kan IKKE håndtere noget
- Mennesker vil behandle mig præcis, som jeg forventer

Af Dorthe Lenbroch - Ansvarlig for KAOSCOACH uddannelsen i Århus & underviser

KAOSCOACH - PROFESSIONEL COACH UDDANNELSE

Nyt hold starter august 2009:

København d. 12. august 2009

Århus: d. 19. august 2009

Deltage i vores gratis infomøde:

København d. 15. juni 2009

Århus d. 9. juni 2009

Hvad siger deltagerne =>

"Rigtig godt"

"Meget gode værktøjer"

"Godt fagligt indhold"

"Fantastisk stemning og spændende indhold"

"Super engagerede undervisere"



KURSER & MASTERCLASSES

> StressCoach

> Introduktions kursus i coaching

> **NYHED!**

Kursus i Personlig udvikling - baseret på Stephen Coveys 7 gode vaner

Læs mere på www.coachcamp.dk/coachingkursus-kursus.htm

KaosCoach®- Professionel Coach uddannelse*Komplet uddannelse samt Kaos Management*

KaosCoach®: Ønsker du en professionel coach uddannelse på højeste kompetenceniveau, der gør dig til en fuldt uddannet og kvalificeret Life- & Business 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: København 12. august 2009. Århus 18. maj 2009

Læs mere på www.coachcamp.dk

StressCoach- (incl. certificering)

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.

Læs mere på www.coachcamp.dk/coachingkursus-stresscoach.htm

KAOSCOACH - PROFESSIONEL COACH UDDANNELSE

Nyt hold starter august 2009:

København d. 12. august 2009
Århus: d. 19. august 2009

Deltage i vores gratis infomøde:
København d. 15. juni 2009
Århus d. 9. juni 2009

Hvad siger deltagerne =>

"Rigtig godt"

"Meget gode værktøjer"

"Godt fagligt indhold"

"Fantastisk stemning og spændende indhold"

"Super engagerede undervisere"

**KURSER & MASTERCLASSES**

> **StressCoach**

> **Introduktions kursus i coaching**

> **NYHED!**

Kursus i Personlig udvikling - baseret på Stephen Coveys 7 gode vaner

Læs mere på www.coachcamp.dk/coachingkursus-kursus.htm