

Grunduddannelse i Coaching

Moduler & indhold

Grunduddannelsen i Coaching er bygget op af i alt 4 moduler. Der undervises i gennemsnit 3 dage pr. måned. Herudover tilrettelægges en del træning i studiegrupper mellem modulerne samt mentor-dage.

Vores grunduddannelse i Coaching giver dig helt basale færdigheder inden for coaching samt grundlæggende coachingværktøjer. Du lærer at arbejde med vores effektive 9-trins coachingmodel og får dermed lagt fundamentet inden for Coaching.

På Grunduddannelsen får du et indblik i de effektive metoder inden for coachingfaget og lærer nogle grundlæggende færdigheder, uden at du dog bliver fuldt uddannet Coach.

Grunduddannelsen kan således tages alene eller som grundforløb forud for en af vores overbygningsuddannelser.

For at opnå en fuld uddannelse til coach og dermed titlen KaosCoach® skal overbygningsuddannelserne gennemføres.

Evaluering:

Grunduddannelsen afsluttes med mundtlig evaluering på 4. Modul. Evalueringen foregår som en Mentor-Coaching-session.

Modul 1

Introduktion til coaching:

- Hvad er coaching
- Din rolle og din egentilstand som Coach
- Coaching efter 9-trin-modellen

Grundlæggende kognitiv psykologi:

- Mennesket og personligheden
- Værdier og grundlæggende behov
- Sådan er vores sind konstrueret
- Modellen af verden
- Mentale mønstre
- Oplevelsesniveauer
- Repræsentations Systemer
- Sansning og tolkning

Coaching-processen:

De 9 trin:

- 1: Pre-frame
- 2: Målaflklaring
- 3: Forhindringer
- 4: Motivation og konsekvenser
- 5: Bryd mønstret - re-framing
- 6: Nye handlemuligheder
- 7: Planen
- 8: Successtrategier
- 9: De-framing - Den gode afslutning

Spørgeteknik og –strategier:

- Spørgeteknik og spørgestrategier
- Sprog og signaler
- Afkodning af andre mennesker
- Notatteknik og værktøjer til coaching-processen

Coach-træning:

- Du træner coaching-værktøjerne med feedback og supervision.
-

Modul 2

Coaching-processen:

Trin 1: Pre-frame - At skabe en ramme for coachingen, der er optimal og inden for kontrol

- Pre-framing
- Rapport, Matching, Kalibrering
- Re-capture: Opfølgning

Trin 2: Mål - At definere målet - det vigtigste trin i coaching-processen

- Personlige mål og professionelle mål
- Coaching-processen: Målaflaring
- Konkretisering og målbarhed

Trin 3: Forhindringer

- Identificere forhindringer og barrierer
- Eliminere, håndtere og acceptere forhindringer
- Konsekvens-valget

Trin 4: Identificere dem og bryde de forhindrende mønstre - det stærkeste trin i coaching-processen

- Bryd det begrænsende mønster
- Skab det fremmende mønster
- Re-framing

Trin 5: Motivation og konsekvenser: Vi skaber drivkraften for at komme fra ord til handling. Point of no return.

- Konsekvens-matrix

Tilstande: Lær at arbejde med din egentilstand og lær at bruge tilstande som en uhyre powerfuld metode. Tilstande handler om, hvordan du har det, hvordan andre oplever dig og hvordan du performer i livet og i konkrete situationer.

- Tilstands-pyramiden: Lær at udnytte styrken i, at kunne skabe den optimale tilstand for dig selv eller for din klient.
- Begrænsende vs fremmende tilstande

Coach-træning:

- Du træner coaching-værktøjerne med feedback og supervision.
-

Modul 3

Coaching-processen:

Trin 6 + 7 + 8: Nye muligheder, handlingsplanen og strategierne for at det realiseres: Det er her vi går fra tanke og ønske til handling.

- Find mulighederne og alternativerne
- Skab motivation
- Udform planen
- Skab stærke strategier, der sikrer handling
- Optegn målstregen
- Succesformlen - stærkt værktøj til at nå dit mål!
- Effektivitetsmodellen - spar tid og ressourcer og opnå bedre resultater.

Coaching-processen:

Trin 9: Den gode afslutnings, opfølgning og justering. Her sikrer vi, at vores resultater og succes'er i coaching-processen holder i fremtiden - også på lang sigt.

- Evaluering og opfølgning ifbm. handlingsplaner
- Justering af planer og strategier
- Nye planer ifbm. indfrielse af hel- eller delmål
- Re-cycling: Longterm-strategier. Resultaterne skal holde på lang sigt.

Effektiv personlig kommunikation:

- Kommunikationsmønstre og -barrierer
- Personlige kommunikative strategier
- Matching og kalibrering

Coach-træning:

- Du træner coaching-værktøjerne med feedback og supervision.
-

Modul 4

Ressourcer og Behov

- 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 være 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.
- Sæt turbo på dine livsprojekter.

Coach-træning:

- Du træner coaching-værktøjerne med feedback og supervision.
-

Evaluering

- Mundtlig midtvejs evaluering (coaching-session)
-

Der tages forbehold for ændringer.

© CoachCamp – People development 2006 – 2010