



MindStretch Coach Uddannelse

Modul 1 – 3 dage

Her skabes fundamentet for den værktøjskasse, du opbygger gennem resten af uddannelsen. En værktøjskasse der udvikler dig både fagligt og personligt og gør dig i stand til at skabe forandringer hos andre – og i dig selv.

- Hvad er coaching og hvad er det ikke?
- Hvem kan du coache og hvornår?
- Den mentale kontrakt – fundamentet for et effektivt coaching forløb
- Coaching Trin for Trin – en gennemprøvet model, der skaber resultater
- Telefon coaching kontra f2f coaching
- Veldefinerede, motiverende og specifikke mål
- Rapport – sådan skaber du et rum der gi'r mulighed for gensidig respekt og tillid
- Opstart af dit første coaching forløb*

Modul 2 – 3 dage

Coaching handler om at stille spørgsmål, der skaber udvikling og gør en positiv forskel. På modul 2 træner du i at lytte ind bag ved det folk siger, bryde de mentale forhindringer og stille spørgsmål, der baner vej for nye måder at tænke på.

- Aktiv lytning – din evne til at høre både det, der bliver sagt, og ikke sagt
- Spørgsmål der rykker – skab nytænkning med dine spørgsmål
- Brug sproget som forandringsværktøj
- Om du tror du kan eller ikke kan....overbevisninger og mentale blokeringer
- Du bli'r hvad du tænker – hvem bestemmer dine tanker?
- Indre dialog – stop den indre "snakkemaskine" når den forhindrer dig i at fokusere
- Commitment – kunsten at coache så din fokuspersion holder det, han lover sig selv
- Konstruktiv feedback – vejen til vækst

Modul 3 – 3 dage

En af coachens udfordringer er at få motivation og forandring til at spille sammen. DiSC Person Profilen er et konkret værktøj, der giver dig forståelse for egne og andres motivationsstrategier og forandringsparathed. Din egen DiSC profil giver dig større selvindsigt og samtidig lærer du at bruge værktøjet i relationer med andre. Modulet giver dig endvidere redskaber til at arbejde med "best practice" og hæve eget og andres præstationsniveau.

- DiSC Person Profilen
- Styrker og svagheder i din kommunikation
- Værdier – sådan motiverer du til handling
- 6 trin til at skabe forandring både organisatorisk og personligt
- High performance og best practice
- Få succes hver gang!
- Balancehjulet – skab overskud både på bundlinjen og personligt
- Opstart af dit andet coaching forløb*





Modul 4 – 3 dage

De fleste ved, at der er stor forskel på at vide, hvad der skal gøres og så få det gjort. På modul 4 kurerer vi "undskyldningsekspert" og frigiver energi, som tidligere er blevet brugt på at udskyde og udsætte. Du får inspiration og værktøjer til at ændre vaner, så du kan udnytte dit eget og andres potentiale og ressourcer optimalt.

- En uge er 168 timer – hvordan bruger du din tid?
- Den evige undskyldning – sådan kurerer du undskyldningsekspert
- Gode vaner skaber gode resultater – dårlige vaner kan ændres
- Eisenhowermodellen – gør det vigtige først og bevar roen og overblikket
- Opfattelsespositioner – oplev hvordan du og din virksomhed ser ud fra f.eks medarbejdernes og kundernes vinkel
- Lær at sætte dig i andres sted og oplev færre konflikter

Modul 5 – 2 dage

Din værktøjskasse er fyldt med redskaber - og du skal til at træde i karakter som coach. Modul 5 giver dig mulighed for at rette tankerne indad og reflektere over de mål, du ønsker at realisere for dig selv og den virksomhed, du er en del af.

- Intuition – lær at lytte og have tillid til dine indre signaler
- Balance og overskud på energikontoen
- At turde være stille – det er i stilheden vi finder de rigtige svar
- Brug coaching til at forebygge stress

Eksamen og certificering

Den afsluttende eksamen er en 20 minutters coach session, hvor du demonstrerer, at du kan coache på et niveau, der svarer til International Coach Federations ACC certificering.

Coach eksamen ligger i dagene umiddelbart efter afslutningen af modul 5. Du skal påregne at være tilstede hele den dag, du selv skal til eksamen. Tidspunktet oplyses på modul 4.

*Træning og hjemmeopgaver

Formålet med uddannelsen er at gøre dig i stand til anvende coaching som et værktøj til at skabe forandringer. Vi mener, at det lærer du bedst ved mest mulig praktisk træning og derfor har vi designet en række hjemmeopgaver og træningsforløb. Du skal være indstillet på at stille dig til rådighed for en medkursist både som coach og som fokuspersion. Du skal forvente at bruge ca. 2-3 timer om ugen til træning og opgaver. Såvel coach træningen som øvrige hjemmeopgaver er en obligatorisk del af certificeringsprocessen.

Du kan efter bestået eksamen kalde dig Certificeret Coach fra MindStretch.

Vi glæder os til at se dig på coach uddannelsen!

Har du brug for flere oplysninger, før du beslutter dig for at deltage på coach uddannelsen, er du meget velkommen til at kontakte os.

