

MindStretch Coach Uddannelse

Modul 1

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?
- Coaching i organisationer og lederen som coach
- Coachens kerne kompetencer
- Den mentale kontrakt som ramme for coaching samtalen
- Coaching Trin for Trin – en gennemprøvet model, der skaber resultater
- Det tillidsfulde rum – en forudsætning for den gode samtale
- Opstart af dit første coaching forløb*

Modul 2

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 og stille spørgsmål, der baner vej for nye måder at tænke på. Vi kommer et spadestik dybere og du træner din evne til at være nærværende i både faglige og personlige relationer.

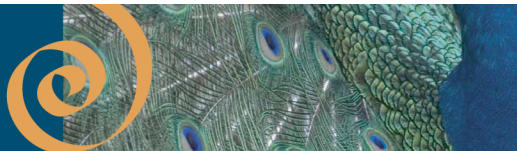
- Aktiv lytning – din evne til at høre både det, der bliver sagt, og ikke sagt
- Nærvær og evnen til at være tilstede i øjeblikket
- Mindfulness – et redskab til din personlige udvikling
- Indre dialog – stop den indre "snakkemaskine" når den forhindrer dig i at fokusere
- Spørgsmål der rykker og skaber nytænkning
- Refleksionslogbog

Modul 3

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 værktøjer til at håndtere vanskelige samtaler og forebygge konflikter.

- DiSC Person Profilen
- Styrkebaseret coaching
- 80/20 og best practice modellen
- Konstruktiv feedback – vejen til vækst
- Sådan håndterer du modstand og svære samtaler
- Opstart af dit andet coaching forløb*





Modul 4

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. På modul 4 er der endvidere ekstra fokus på din træning og på at give dig personlig feedback på din coaching.

- 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
- Sådan skaber du stærke commitments
- Træning af dine coaching kompetencer med individuel feedback

Modul 5

Din værktøjskasse er fyldt med redskaber - og du skal omsætte det i praksis. 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. Den ene dag på modul 5 er eksamensdag.

- Samspillet mellem din coach-uddannelse og dit job
- Implementering af coaching i din hverdag
- Fra teori til praksis
- Eksamen og certificering

Eksamen og certificering

Den afsluttende eksamen er en 20 minutters session, hvor du demonstrerer, at du kan coache på et niveau, der svarer til International Coach Federations ACC certificering. Endvidere skal du aflevere en mindre skriftlig opgave, der viser at du har forstået og arbejdet med de teorier, vi har gennemgået i løbet af uddannelsen.

*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 fokusperson. 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.

