



Kursplan Certifierad Internationell Coach

Utbildningen består av tre delar: ett förprojekt, en liveutbildning med 60 contact hours och ett practicum efteråt, som innebär ett eget självcoachingprojekt och coaching av klienter. Innehållet i utbildningen är en kombination av genomgångar, demonstrationer och övningar. Genomgående tema är utvecklingen av coachingfärdigheter genom action learning och learning by doing.

Tidsåtgång för projekt efter kursen

- Daglig mental träning á 20 minuter varje dag i 28 dagar. -Läsa bok med påföljande recension
- 2 stycken coachingklienter med 5 träffar var á 1 timme/gång.

Hela projektet ska vara klart inom 6 månader. Till din hjälp har du en coaching-app som ingår i priset dessa 6 månader.

DAG 1. INTRODUKTION

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna lärt känna övriga kursdeltagare och vara väl insatta i coachingens filosofi och tillämpningar

- Presentation av kursdeltagarna, kursledarna och ICC
- Presentation av kursen, bakgrund, filosofi, innehåll & certifieringskrav
- Vad är Coaching – bakgrund, filosofi, definitioner och avgränsningar, etik och standarder samt tillämpningsområden
- Coachingens lärfilosofi, ATT LÄRA – i/om/för/från/under hela – LIVET
- Allians, livshjul, förstrukturerering, första coaching

DAG 2. FRÅN LIVSMÅL TILL KURSMÅL

Dagsmål

Vid dagens slut ska var och en haft möjligheten att sätta sig in i principerna för visioner, livsmål, verksamhetsmål och projektmål. Man har även diskuterat och övat tillämpningarna av detta på de kortsiktiga och långsiktiga effekter som kursen ska ge.

- Från Vision till Mission, Livsmål och Projektmål
- Genomgång av Livshjulet, Målgallret,
- Motivation – Livets och Coachingens kärna

- Värden, värdehjul kärnvärden
- Feedback

DAG 3. GRUNDLÄGGANDE COACHINGTEKNIKER

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna ha satt sig in i, praktiserat och tränat de speciella tekniker som utgör stommen i coachingen av sig själv och andra.

- Coaching som vetenskap och teori samt praktik och konst
- Frågorna är svaren. Kraftfulla frågor mm
- Första coachingsessionen, AkutCoaching och ProcessCoaching
- Start och avslut.

DAG 4. PÅVERKANS OCH FÖRÄNDRINGENS PSYKOLOGI

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna ha en djupare förståelse för egen och andras utveckling utifrån psykologiska, pedagogiska och erfarenhetsmässiga synpunkter

- Förändrings-, utvecklings- och påverkanspsykologi i coaching
- Vad har coachingen hämtat från den analytiska/dynamiska, behavioristiska, humanistiska och kognitiva psykologin?
- Att coacha förändring genom alternativa medvetandetilstånd
- Transitionmodellen
- Identifiera begränsande övertygelser PAW

DAG 5. FRÅN HINDER TILL RESURSER

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna ha kartlagt de hinder och resurser som påverkar egen och andra utveckling samt lärt sig att flytta fokus från hinder till resurser.

- Hinder för personlig utveckling
- Från väg- och regelstyrning till målstyrd resursutveckling
- Självbildsutveckling

DAG 6. UTVECKLING AV KOMMUNIKATIONSFÄRDIGHETER

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna ha förstått, övat och praktiserat de viktigaste delarna i en effektiv coaching kommunikation.

- Kommunikation i teori och praktik
- Lyssnandets konst
- Kommunikation enligt mental träning
- Personlig energiförlust
- Inre dialog
- Coaching och mental träning i teori och praktik

DAG 7. Coaching verktyg

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna förstå betydelsen av egenutveckling genom självcoaching och ha lagt upp en långsiktig plan för att coacha sig själv. Ha kunskap om hur triggers styr vår liv, kunna bryta tillstånd och förstår kraften i coachingens antaganden.

- Vem var, är och blir jag?
- Förebildernas kraft
- Effektiva feedbacksystem
- Inramning och omstrukturering av klientens verklighet
- * Påminnare
- Perspektiv
- Språkmönster

- Återspeglning och sammanfattning

DAG 8. COACHING AV LIVSKVALITET, SOCIAL OCH EMOTIONELL TRÄNING

Dagsmål

Vid dagens slut ska deltagarna ha lärt sig att skilja på vägar och mål och lärt sig att coacha såväl sociala och emotionella färdigheter som existentiella frågeställningar.

DAG 9. CERTIFIERING.

Vid dagens slut ska deltagarna efter avslutad uppcoaching och skrivning antingen ha certifierats på del 1 eller ha anvisats hur man genom kompletteringsåtgärder kommer att certifieras i framtiden.

- Examination och utvärdering
- Nätverksstöd från SLH, ICC, andra coacher m.m.
- Hur går jag vidare? Att skaffa klienter.