

Kognitiv Coaching

- next level...!!!

Formålet:

Formålet er du som kursUSDeltager får endnu større indblik i og værktøjer til hvordan, du som coach kan bistå med at udvikle såvel dig selv som coachee. Det er et professionelt, effektivt og målrettet kursus der underbygger og videreudvikler dig som coach. Adgangskravet er, at du har gennemført vores uddannelse, Coaching I Organisationer eller anden relevant coaching uddannelse.

Målgruppe:

Kurset giver mening for alle der ønsker endnu stærkere metoder og værktøjer, til proaktivt at kunne trække mere power ud af sig selv og sine medmennesker.

Målet med uddannelsen:

- At du bliver din en endnu skarpere coach - lærer at "tænke" det der fører dig og coachee mod det oprigtige mål
- At du lærer at udnytte de eksisterende ressourcer optimalt og trække endnu flere "hestekræfter" ud af potentialet
- At du med det samme bliver i stand til at benytte metoder og værktøjer som gør dig mere specifik og målrettet som coach
- At du opnår færdigheder i at kunne cope (selv-lede) dig selv endnu bedre

Du opnår:

- Et kursus der bygger på evidensbaseret Kognitiv Psykologi og Terapi
- Du lærer at beherske en lang række praktiske værktøjer, der på en forståelig, nem og enkel måde vil gøre dig i stand til at være den bedste udgave af dig selv og hjælpe din coachee med at udvikle sig optimalt
- Du og coachee's vil opleve en styrket personlig handlekraft på både kort og lang sigt

Indhold:

- Hvad er Kognitiv Psykologi?
- Hvordan virker den Kognitive Coaching Model endnu bedre
- Hvordan udnytter du og coachee allerede kendte ressourcer endnu bedre?
- Hvordan udnytter du Kognitiv Psykologi både i hverdagen og arbejdslivet?
- Et endnu skarpere målsætningsværktøj
- Forandring af hæmmende og begrænsende tanker - hurtigt og effektivt
- Hvordan arbejder tanker og følelser for eller imod personen?
- Forøgelse af selvværd

Undervisningsform:

Kurset er et miks af undervisning, gruppearbejde og træning. Viden omdannes til færdigheder med direkte kobling til deltagerens hverdag.

Tidsforbrug:

2 dages sammenhængende undervisning og træning. Datoer: 19. - 20. Marts 2013
Prisen er inkl. forplejning og materialer.