

2 årig uddannelse Coaching og selvudvikling



Underviser
Philip Neess

Coaching Uddannelsen sigter mod at uddanne dig til professionel coach. Under det 2-årige forløb gennemgår du en intensiv udviklingsproces, så du med ballast i dit kendskab til dig selv, og coachingmetodernes virkning i dit eget liv, bliver i stand til at træne og vejlede andre.

Som Coach kan du arbejde som privat konsulent og personlig coach (Lifecoach) eller som f.eks. leder eller personaleudvikler, familiekonsulent, terapeut osv.

Uddannelsen foregår over 7 moduler, (3 x 4 dage om året). Mellem møderne vil der være møder i træningsgrupper.

Gruppen organiseres som et aktivt udviklingsværksted, og uddannelsesforløbet sigter mod at sætte deltagerne i stand til målrettet at øge deres personlige autoritet og livskvalitet.

For at blive optaget skal du kende til coaching og til vores arbejdsform fra tidligere kurser. Grundkurset i Coaching, Udviklings- eller Træningsgrupper eller Massage Terapeut Uddannelsen, er egnet forberedelse. Andre kvalifikationer kan evt. efter aftale danne baggrund for optagelse.

Du skal være moden, engageret og indstillet på at arbejde med din egen proces samt have lyst til at arbejde med andres.

Du skal endvidere være i stand til at indgå en forpligtende aftale om deltagelse i hele forløbet.

Coaching

Under uddannelsen gennemgår vi en række metoder og teorier med henblik på, at du skal kunne arbejde kreativt og fleksibelt som coach.

Metoderne trænes i reflekterende teams, med udgangspunkt i deltagerens konkrete livssituation.

Her følger nogle af de centrale temaer i uddannelsen:

- Aktiv lytning og coachingens spørgeteknikker
- Værdi- og trossystemer
- Udviklingsniveauer
- Coaching på forskellige bevidsthedsniveauer
- Kognitive processer (bevidsthedsdannelse)
- Realitetstjekning
- Forvandling af negative følelser
- Ennagrammets personlighedstyper og coaching af de 9 typer
- Vejledningsstrategi
- Reflekterende team
- Etik
- Praktisk arbejde som coach
- Evaluering og certificering
- Temaerne introduceres progressivt gennem forløbet



Personlig og spirituel udvikling

Vi vil anvende en række meditative teknikker, som hovedsageligt vil koncentrere sig om en fordybelse i chakrasystemet og den spirituelle forvandling.

Hver mødedag har en eller to meditationer, og disse danner den praktiske ramme om den psykiske og spirituelle udviklingsproces. Du skal være indstillet på at opbygge en passende meditativ praksis.

Sundhed og balancering

I denne søjle fokuserer vi på personlig sundhed og oparbejdning af et permanent højt energiniveau. Målet er, at hver enkelt får lejlighed til at justere sin livsstil og får opbygget et realistisk, effektivt dagligt træningsprogram. Nogle øvelser vil foregå ude i naturen.

Fællesskab og netværk

Gruppen er i uddannelsesperioden den sociale ramme omkring uddannelsesprocessen. Gruppen har ansvar for sin egen interne organisering og for at opbygge et vegetativt arbejdsfelt, både når den mødes på kurserne og gennem etablering af passende indbyrdes kontakt mellem møderne.

Det er væsentligt, at hver deltager engagerer sig i gruppens liv og er interesseret i at indgå i netværk og makkerskaber, hvor man yder og modtager hinandens support.

Spontan kursus-respons fra kursist Mette Buizer efter 2. modul af Coachinguddannelsen

Min oplevelse er, at jeg får meget mere ud af uddannelsen, end brochurerne giver udtryk for. På den anden side tror jeg heller ikke, at dét, jeg bringer med mig herfra, overhovedet kan beskrives på en generel måde i en brochuretekst. Det er en yderst kompetent og velkomponeret uddannelse: Etisk og konfronterende på en elegant og nænsom facon. Tak for det :o)

Jeg har i forvejen en coachuddannelse og en erhvervsbachelor i psykologi - og jeg har ikke tidligere mødt et fagligt indhold i disse to uddannelser, der står mål med det faglige indhold og niveau, jeg oplever her. Allerede efter de to første moduler oplever jeg - med stor hjælp også fra mine medkursister - at min personlige proces

er blevet synliggjort og bragt i spil på en energifyldt facon, så at jeg nu kan tage de nødvendige skridt for at skabe livskvalitet for mig og mine. Der måtte gerne være mere "krop" på i form af fysiske energiovelser (der beforder netop det chakra, der arbejdes med) af forskellig art. Ellers vil jeg sige, at jeg bare har appetit på mere af det hele. Det er fantastisk at opleve et rum af fællesskab af tillid, fortrolighed, visdom og kærlighed, hvor det er "tilladt" at lade dét, som er, komme til udtryk. Tak for det. Fint og professionelt brochurermateriale, der opdateres jævnligt mod et mere og mere æstetisk og fagligt præciserende niveau. Det viser, at selve Nordlys også er i udvikling. Kursusstedets fysiske omgivelser er smukke med Almind Sø og det kuperede skovterræn, der lokker til gode vandringer i middagspauserne.

Mette Buizer, marts 2010

NORDLYS
Almind Søvænget 4 • DK 8600 Silkeborg
Telefon +45 86 81 10 81 • E-mail nc@nordlys.dk
www.nordlys.dk



PRAKTISKE OPLYSNINGER
om priser, kursusdatoer, tilmelding, overnatning, betaling, framelding m.v. finder du i brochuren
KURSUSKALENDER
eller på www.nordlys.dk under
KURSUSKALENDER eller
SVAR PÅ ALT! Håndbogen.

Se tid, sted og pris i
KURSUSKALENDEREN
på www.nordlys.dk

© NORDLYS® 20100505

COACHING & SELVUDVIKLING

NORDLYS

Coaching

- Grundkursus
- 2-årig Coaching Uddannelse

KURSER • UDDANNELSER • EFTERUDDANNELSER

Sund fornuft sat i system

Coaching handler helt enkelt om at udvikle sit potentiale, så man får mere overskud til at gøre det man vil. Nøglebegreberne er styrke, indlevelse og kreativitet.

På Nordlys Centret har vi arbejdet med coaching siden 1976. Faktisk var det ideen om, at skabe systemer og rammer for fysisk og mental træning, der var udgangspunktet for, at vi grundlagde centret, der dengang hed "Skolen for Fysisk og Psykisk Træning". Siden har coaching i form af kurser, træningsgrupper og udviklingsgrupper været en fast bestanddel af vores aktiviteter, sideløbende med og integreret i Massage Terapeut Uddannelsen og Berøringsterapeut Uddannelsen.

Samspelet mellem det kropslige, psykiske og spirituelle har været afgørende for den coaching-metodik, vi gennem årene har udviklet, og de har været med til at give Nordlys Coaching en holistisk profil.

Coaching er at lære at lære

At være coach vil sige, at man er træner, og at man selv er i træning, og det er alle engagerede mennesker mere eller mindre altid. Vi træner, hver gang vi vil lære noget, og når vi skal tage en ny side af livet i brug. Men mange af os er også, formelt eller uformelt, trænere for andre. Det kan være vores børn, partner og venner, eller det kan være i forhold til kollegaer, medarbejdere, elever, klienter osv.

Du er sikkert allerede coach, men du kan blive bedre...

Meget afhænger af, om har vi gode trænere, og om vi er gode til at træne os selv.

Hvis du er 100 % tilfreds med alt i dit liv, er der ingen grund til at lære mere om coaching, men hvis du fornemmer, at livet har mere at byde på, hvis du er utilfreds med de resultater, du opnår eller hvis du ikke syntes menneskene omkring dig udvikler sig tilfredsstillende, vil det være en god investering at lære coachings metoder at kende.

Der er forsket meget i coaching især i de senere år, og mange har et bud på, hvad coaching er. Vi har udviklet vores eget Nordlys Coaching System på baggrund



af de bedste af de metoder og modeller, vi har fundet gennem mere end 30 års research, uddannelse, erfaring med undervisning og praktisk coaching.

Hvad betyder noget for dig?

Som udgangspunkt handler det om at formulere, hvad man vil. Det er ofte ikke så let, men det kan læres, og derefter handler det om kommunikation, teknik, styrke og tro.

Coachingens Grundform er den første teknik du lærer. Den indeholder de centrale spørgeteknikker og den struktur, der er nødvendig for at føre en succesfuld coachingsamtale.

Med grundformen som værktøj vil du opleve, at du har meget bedre kort på hånden, når du næste gang sidder i en udviklingssamtale på din arbejdsplads (uanset hvilken side af bordet), har klientmøder eller skal i gang med planlægningen af den næste ferierejse med familien eller kæresten.

Alle kan lære denne teknik!

Vil du være coach for andre?

Er coaching først blevet en del af din bevidste tankegang, er det muligt at overskue og integrere langt mere komplicerede problematikker og modeller i en coaching, og du vil opleve at du får overskud og overblik, og du bliver mere effektiv.

Uddannelsen som professionel coach foregår i et 2-årigt selvudviklings- og uddannelsesforløb, med tre årlige kurser - 7 møder i alt - kombineret med selvstudium og træning.

Det er vores erfaring, at uddannelsen som coach kun kan fungere meningsfuldt i en langsigtet proces, hvor den personlige udvikling, erkendelse, kreativitet og coachingteknik, får tid til at integrere sig i ens personlighed.

Uddannelsen forudsætter modenhed og engagement, og den er tilrettelagt således, at du umiddelbart efter første møde kan begynde at fungere som coach.

Efterhånden som uddannelsen skrider frem, vil dit repertoire og din alsidighed vokse, og du vil være i stand til at hjælpe dine klienter med at løse stadig dybere problemstillinger.

Alle kan lære Coaching

På 3 intensive kursusdage lærer du Coaching Grundformen - en generel samtalemiddel kombineret med spørgeteknikker og aktiv fokusering.

Du lærer, hvordan man lytter til, hvad klienten egentlig siger: Hvad der siges med ordene, og hvad der siges med tonefald, kropssprog, udstråling osv.

Kurset henvender sig til alle, som har lyst til at erhverve grundlæggende coachingfærdigheder.

Kurset er et afrundet hele og samtidig første trin i en uddannelse som coach. Du kan umiddelbart omsætte det, du lærer på kurset, i din kommunikation med andre mennesker og fx i kundekontakter, personalemøder, kollegial coaching, vanskelige samtaler, eller du kan indføre coachingdialogens principper i dit samvær med familie og venner.

Coaching på arbejdspladsen

En arbejdsplads, hvor man anvender coaching, vil fungere med færre konflikter, bedre løsninger og mindre stress. Den vil derfor blive mere produktiv, fordi coaching i sin natur er optimistisk, afklarende, fremadrettet, potentialeorienteret og målfokuseret.

Processen i coaching består i at udvikle et menneskes ressourcer gennem en række spørgeteknikker, aktiv lytning, observation og feedback. Processen medvirker samtidig til at få den coachede til at fungere som en del af et team, og som en aktiv part i løsning af konflikter og interessemodsætninger.

Fokus, visioner og drømme

I Coaching lærer du at styre dit fokus, dit sprog og din krop.

De fleste bliver overraskede over, hvor relativt enkelt det er at forbedre sine sociale relationer og sin kommunikation og få en reel indre tro på, at man kan realisere sine værdier, visioner og drømme.

Der er med andre ord gode grunde til, at coaching vinder mere og mere indpas i erhvervslivet, i offentlige institutioner, blandt ledere, konsulenter, terapeuter og andre, som arbejder med personlig udvikling, konfliktløsning og personaletræning.

Coaching i stedet for terapi

Oplever du dig selv som grundlæggende velfungerende, men har lyst til at få inspiration og redskaber til videreudvikling, er coaching sandsynligvis noget for dig uanset hvor i livet du befinder dig.

Er man i reel krise, er terapi nødvendig, og så skal man henvende sig til en kvalificeret terapeut.

Langt de fleste almindelige problematikker og udfordringer, vi møder i arbejdslivet, i familien og livet i øvrigt, kan gennem forstandig coaching vendes og forvandles til konstruktive, kreative fornyelser, livserfaring, personlig udvikling og vækst.

Find ud af hvad du egentlig vil

Anerkend dine værdier

Kend dine ressourcer

Kend din modstand

Se efter muligheder

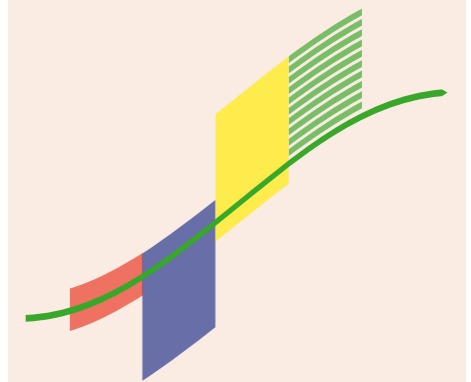
Træf selv beslutninger

Lav en strategi

Styrk din energi

Juster dine planer

Del med andre



Underviser
Philip Neess

Grundkursus i Coaching

Du lærer

- Coachingdialogens Grundform
- Spørgeteknik
- Aktiv lytning
- Afklaring af samtalens tema og formål
- Hvordan man sætter mål — og realitetstjekker dem...
- Afdækning af ressourcer og modstand
- Løsningsmuligheder og konsekvenser
- Beslutninger og afprøvninger
- Handlungsstrategi og glæden på vejen
- Hvordan man afslutter og kommer videre

- Forudsætning: Interesse
- Varighed 3 dage (21 timer)

