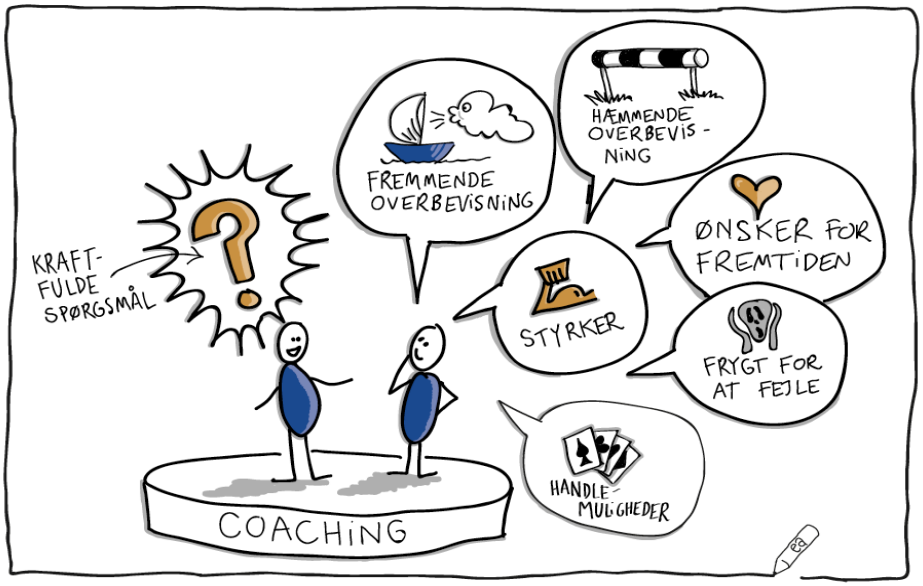
Coachuddannelsen

Bliv ICF certificeret coach (International Coach Federation)

Uddannelsen er akkrediteret af ICF

ICF sætter standarden for coaching som profession i EU



Næste Coachuddannelse starter 22. august 2019

FRONTSETTERS Coachuddannelse er for dig, som tror på at alle mennesker indeholder mange skjulte ressourcer, og som ønsker at være med til at få mennesker til at se og bruge deres potentiale.

Du ønsker at øge dine kompetencer indenfor coaching, aktiv lytning, filosofisk refleksion, forstå og aktivere andre menneskers motivation, er nysgerrig på andre menneskers verdensbilleder og vil skabe lærende samtaler. Og for dig som ønsker at få officielle papirer på dine coachingkompetencer.

Du tager ”Coaching i organisationer” under akademiuddannelse i ledelse og du vil få 76 ICF godkendte undervisningstimer samt 10 mentortimer. ICF kræver 60 undervisningstimer og 10 mentortimer, for at du kan blive certificeret coach under ICF International Coaching Federation. På ACC-niveau.

Se mere på www.frontsetter.dk

Indhold:

A. Coaching s. 2
B. Værdien af coaching s. 3
C. Uddannelsens indhold s. 5
D. Mentortimer s. 7
E. Læringsmiljø s. 7
F. Det siger deltagerne s. 7
G. Målgruppe s. 8
H. Certificering via International Coach Federation, CPH business og FRONTSETTER s. 8
I. Litteratur s. 9
J. Datoer og sted s. 10
K. Pris s. 10
L. Underviser s. 11
M. Tilmeldingsblanket s. 12

F. Coaching:

Coaching i relation til arbejdet er ideelt til bl.a. at:

1. Afklare vigtige beslutninger i arbejdslivet
2. Sætte strategiske mål og processer op for sit arbejde eller sin organisation
3. Håndtere selvledelse
4. Håndtere udfordringer og konflikter
5. Reducere sygefravær og stress
6. Øge tværfagligheden i en organisation
7. Træde i karakter som leder/medarbejder, sige til og fra
8. Fremme feedbackkultur
9. Frigøre lederpotentiale og træde i karakter, som leder
10. Optimere motivation og arbejdsglæde
11. Opnå større gennemslagskraft i forhold til at kommunikere og formidle idéer, tanker og visioner
12. Blive bevidst om alt i organisationen er, som det bør være, og om du selv er der, hvor du ønsker at være
13. Træne vanskelige situationer
14. Karriereskift
15. Blive mere modige – på den gode måde ☺

Moderne organisationer er team- og projektorganiseret, hvilket stiller krav til ansvarliggørelse af de ansatte i form af selvledelse, samarbejdsevner, konflikthåndtering, håndtering af sig selv og en høj grad af menneskelig modenhed. Disse kompetencer er coaching med til at fremme. Coaching skaber grobund for at lære mere om dig selv, og se sig selv i relation til andre.

I takt med at arbejdsopgaverne bliver mere komplekse, ændres kravene til medarbejdernes faglige og personlige kompetencer. Lidt firkantet kan vi sige, at der er sket et skift fra, at den gode medarbejder gør, hvad der bliver sagt, til at den gode medarbejde siger hvad, der skal gøres. Dette skift er ikke kun en leg med ord, men et paradigmeskifte for både ledere og medarbejdere. Vi skal i høj grad selv kunne se, hvordan vi giver mest mulig værdi, og hvilke ændringer i vores jobdesign, der giver mening. Dette er med til at øge kompleksiteten i vores arbejdsliv, og derfor skal vi lære at passe på os selv.

Coaching frigør potentiale – "hvad skal der til for, at jeg bliver den bedste udgave af mig selv, og hvad kan jeg gøre for ikke selv at stå i vejen for mine egne mål?"

Som coach er du den, der skaber rammer, hvorunder coachee kan øge sin bevidsthed om:

- Coachees fremmende og hæmmende overbevisninger
- Hvad giver mening i coachees liv
- Coacchees ønsker for fremtiden
- Chachees styrker og handlemuligheder

Lidt firkantet kan man sige, at i terapi ligger man ned og taler om fortiden, mens i coaching sidder man op og taler om fremtiden. En coach arbejder med menneskers ressourcer, drømme og blinde vinkler. En god coach skaber passende forstyrrelser hos coachee – udfordrer tankemønstre og skaber grobund for nye handlemuligheder.

Hvert menneske er unikt, og vores bagage i form af erfaringer, omgivende miljøer, personlighed og hjernestruktur er forskellig. Derfor er der ikke én rigtig måde at coache på.

Hver coachee og coach har sin egen stil og stemme.

Det faglige felt indeholder retninger som bl.a. 1-, 2- og 3. generations coaching, filosofisk coaching, narrativ coaching, kognitiv coaching protreptik, systemisk coaching, psykodynamisk coaching og Enneagram-coaching.

F. Værdien af coaching

Coaching skaber værdi via selvindsigt og udvidelsen af coachees handlemuligheder. I en tid hvor arbejdets kompleksitet stiger og grænserne mellem arbejdsliv og privatliv udviskes, er det naturligt at ledere og medarbejdere ikke altid kan "se skoven for bare træer". Vi træffer dagligt mange valg, som har betydning for organisationens fremtid.

Ved at blive klar på, hvor mange valgmuligheder har jeg reelt? hvad baserer jeg mine valg på? hvad vil jeg opnå med mine valg? og hvad er konsekvenserne af mine valg? øges kvaliteten af beslutningerne.

En organisations værdi af coaching kan deles op i to kategorier:

1. Implementering af en strategi, forandring eller gennemførelsen af et projekt, der kræver <u>følgeskab.</u>
2. <u>Personlig vækst</u> og øget mental kapacitet, hvilket skaber øget samarbejde i organisationen.

E <u>At få følgeskab</u>

Følgeskab er centralt for at både ledere og projektledere, kan skabe resultater og samtidigt sikre et godt arbejdsmiljø. Evnen til at lytte og forstå er essentiel, for at kunne understøtte andre i deres arbejdsopgaver og i deres faglige og personlige udvikling.

Bevidstheden om egen rolle i relation at tilrettelægge forandringsprocesser, der både passer til den kontekst lederen/projektlederen/facilitatoren står i, og samtidig medtænker personens styrker og udfordringer giver den største sandsynlighed for succes.

Op til 80% af alle strategiske indsatser implementeres ikke i ønsket omfang – fordi strategien ikke giver mening for medarbejderne, der er ikke nok fokus på kommunikation og implementeringen, det har ingen konsekvenser at være passiv, og der følges ikke op. Coaching er med til at sikre "snuden i sporet", opmærksomhed på den enkeltes verdensbillede, den rette indsats og personlig gennemslagskraft.

Ud over fordelen ved at vende og dreje forskellige vinkler og handlemuligheder, er der en stor værdi i at have en coach, som følger op og udfordrer, at intentioner bliver til virkelighed.

E Personlig vækst

Vores ubevidste tankemønster hæmmer vores adgang til at folde vores potentiale ud. "Sådan en som mig kan ikke være leder", "hvad hvis de andre finder ud af, at jeg slet ikke er så dygtig", "alle skal kunne li mig" osv. er typiske ubevidste tanker, som holder os tilbage – og holder dermed også organisationens muligheder tilbage. Personlig vækst skaber personlig modenhed, og sikrer at vi træffer bevidste valg og omgås andre mennesker på en konstruktiv måde.

Udviklingen af den mentale kapacitet ses i nedenstående digt:

Portia Nelson, There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery

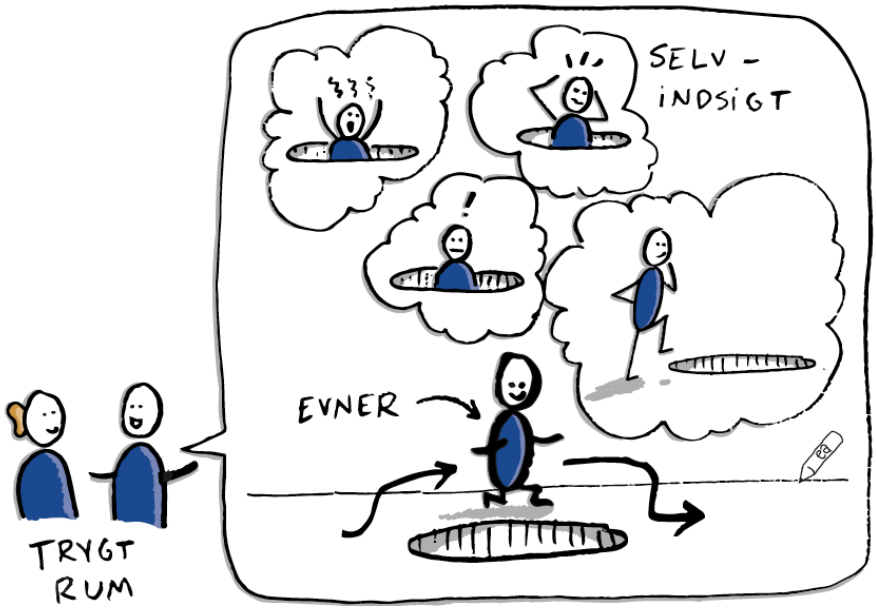
1 "I walk down the street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I fall in.
I am lost... I am helpless.
It isn't my fault.
It takes forever to find a way out.

2 I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I pretend I don't see it.
I fall in again.
I can't believe I am in the same place.
But, it isn't my fault.
It still takes me a long time to get out.

3 I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I see it is there.
I still fall in. It's a habit.
My eyes are open.
I know where I am.
It is my fault. I get out immediately.

4 I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I walk around it.

5 I walk down another street."



F. Uddannelsens indhold:

Der vil under hele uddannelsen være fokus på at omsætte teorien til konkret og anvendelig praksis. Hver metode demonstreres, og deltagerne vil derefter selv træne metoderne.

Uddannelsen indeholder følgende 10 emneområder:

ICF' 11 kernekompetencer 1. Etik og standarder 2. Etablere coachingaftalen 3. Etablerer tillid og nærhed med coachee 4. Coaching nærværd 5. Lytte aktivt 6. Stille kraftfulde spørgsmål 7. Kommunikere direkte 8. Skabe bevidsthed 9. Udforme handling 10. Planlægge og sætte mål 11. Håndtere fremskridt og ansvar	**Coachingværktøjer bl.a.** • Livshjulet • Værdiafklaring • At se med andres øjne • Vejen til målet • Kompetenceafklaring • Livsvision • Tidsplanlægning • Reflekterende teams • Visualisering • Karl Tomms model • GROW-modellen • Interessenthåndtering • Sokratisk dialog
Rollen som coach • Rollefordeling mellem coach og coachee • Undgå afhængighed • Aftaler • Rollen som intern og ekstern coach	**Etik** • ICF-etiske regler • Etik og frivillighed • Fortrolighed • Håndtering af personlige informationer • Grænser og integritet
De forskellige coachretninger – fordele og begrænsninger a. Narrativ coaching b. Kognitiv coaching c. Systemisk coaching d. Psykodynamisk coaching e. Protreptik, filosofisk coaching f. Coaching med test	**Coaching i organisationer** • Hvilken forskel gør coaching i organisationer? • Tilrettelæggelse af coachingforløb i organisationer • De etiske aspekter af coaching i organisationer – hvem taler med hvem om hvad?
Coachsamtalen a. <u>Før:</u> Etabler kontakt og kontrakt b. <u>Start:</u> Etablere formål c. <u>Under:</u> Holde kursen og skift kurs undervejs d. <u>Afslutning: Udbytte og læring</u>	**Kommunikation** • Lytteniveauer • Spørgeteknik • Systemisk kommunikation • Anerkendende kommunikation
Team- og gruppecoaching • Aftalen mellem deltagerne • Tilrettelæggelse og gennemførelse • Motivationsteorier i forhold til teamsamarbejde	**Læringsstile og intelligenser** • Læringsteori • Test dig selv og coachee

Indhold på modul 1
Introduktion til coaching
Gennemgang af ICF's 11 kernekompetencer
Coachsamtalen - opbygning
Lytning og lytteniveauer
Træning af coachingværktøjer

Indhold på modul 2
Systemisk og anerkendende kommunikation
Spørgeteknik
Personlighedstest – mine styrker og udfordringer som coach
Rollen som coach
Coaching i organisationer
Træning af coachingværktøjer

Indhold på modul 3
Læringsstile og intelligenser
Etik
Coachingretninger – find egen stil og stemme Narrativ coaching Kognitiv coaching Systemisk coaching Protreptik og filosofisk coaching Psykodynamisk coaching
Skabe bevidsthed og læring hos coachee
Træning af coachingværktøjer

Indhold på modul 4
Team– og gruppecoaching
Direkte kommunikation og feedback
Bevidsthed om egne faldgrupper
Træning af coachingværktøjer
Eksamen

E Mentortimer:

For at blive ICF-certificeret coach, skal man have 10 mentortimer. Disse afholdes efter endt uddannelse. Fem gange af to timer med ca. 5 uger imellem. Holdet aftaler selv, hvordan det passer med deres kalender.

F. Læringsmiljø:

Coaching ser nemt ud på papiret – stil de rigtige spørgsmål! Udfordringerne ligger ikke i at forstå, men i at praktisere; lytning, stille gode spørgsmål og holde sig på egen banehalvdel. Vi er trænede i at give korrekte svar og gode råd. Derfor kommer vi under uddannelsen til at bruge en hel del tid på at oversætte coachingteori til konkret praksis.

Det betyder, at vi under uddannelsen vil veksle mellem teori, træning, feedback, dialog og refleksion.

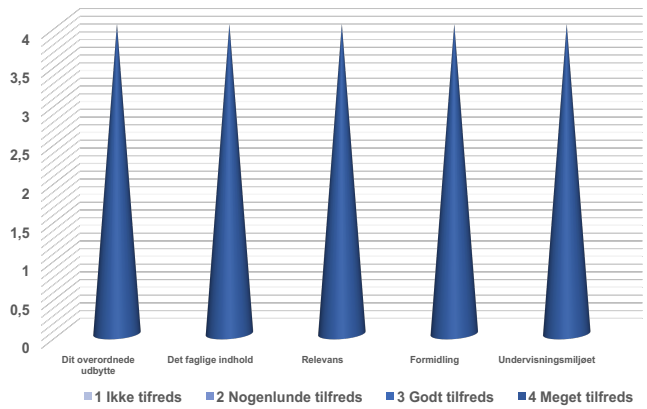
Deltagerne kommer til at træne ved at coache hinanden. Dette skaber et trygt og intenst læringsrum. Det er en anerkendende øvebane, hvor der er plads til humor, alvor og den enkelte deltagers personlighed.

Uddannelse afholdes i hyggelige og trygge omgivelser.

Der vil være mellem 8 og 12 deltagere på holdet, således at alle lærer hinanden godt at kende, og får mulighed for at coache forskellige persontyper.

E. Det siger deltagerne:

”FRONTSETTERs coachinguddannelsen kan varmt anbefales til alle, som ønsker en grundig indføring i coachingens svære kunstart. Både teoretisk men først og fremmest praktisk. Huset på Parkovsvej skaber nogle fantastiske rammer, som er med til at skabe intimitet og fokus, så man som deltager når et spadestik dybere. Med hinanden - og med sig selv. For coaching-uddannelsen kræver også, at man arbejder med sig selv. Pia er en super coach og underviser og har en stor passion for coaching, som man som deltager hurtigt føler sig smittet af.” Susanne Adelhardt



”Jeg kan varmt anbefale coachinguddannelsen hos FRONSETTER. Niveauet er højt, og der er en perfekt vekslen i undervisningen imellem teori, øvelser og diskussioner af de forskellige aspekter af coaching. Man kommer ikke ureflekteret igennem disse dage - jeg er blevet klogere ikke bare på at stille de gode spørgsmål, men også på mig selv og mine roller. Uddannelsen kunne godt hedde "coaching og personlig udvikling" for man kommer ikke uden om, at blive klogere på sig selv, når der er både øvelser og diverse test” Lone Buchardt

”Med coachinguddannelsen har jeg fået stærke redskaber til at være medskaber på mening, strategi og organisationsudvikling både som projektleder i en organisation og som free-lance konsulent.” Kristine Kaaber Pors

”Veltilrettelagt forløb, der har bidraget til at øge min ledelsesværktøjskasse.” Pernille Skjershede Nielsen

F. Målgruppe:

Målgruppen for uddannelsen er:

- dig, som er leder og gerne vil føre coachende samtaler med dine medarbejdere
- dig, der gerne vil være ekstern coach
- dig, der vil være intern coach
- dig, som er HR-medarbejder og gerne vil coache og føre coachende samtaler med dine interessenter
- dig, som er medarbejder og gerne vil føre coachende samtaler med dine kollegaer
- dig, som er underviser/facilitator/konsulent og gerne vil coache og føre coachende samtaler med dine interessenter

G. Certificering via International Coach Federation, CPHbusiness og FRONTSETTER:

Coachuddannelsen giver dig tre muligheder for certificering:

1. ICF-certificering på ACC niveau
2. Eksamen i ”Coaching i organisationer” 10 ECTS point i samarbejde med CPHbusiness
3. Certificeret coach fra FRONTSETTER

Uanset hvilken model du vælger, får du adgang til at blive medlem af ICF international (http://www.coachfederation.org) og ICF Denmark (http://www.icfdanmark.dk/). Begge organisationer afholder løbende spændende efteruddannelsesaktiviteter.

ICF

ICF er den mest anerkendte internationale coachorganisation. ICF opstiller faglige og etiske krav og retningslinjer for alle certificerede coaches under ICF. I ICF systemet kan du certificeres på tre niveauer; Associate Certified Coach (ACC), Professional Certified Coach (PCC) og Master Certified Coach (MCC). På alle tre niveauer skal den certificerede leve op til ICF’s 11 kernekompetencer.

FRONTSETTER er akkrediteret af ICF til **ACSTH** (Approved Coach Specific Training Hours). ICF kræver 60 timers undervisning i de 11 kernekompetencer for, at man kan gennemføre certificeringsprocessen" på ACC niveau.

Endvidere kræves der 10 timers mentortræning, en skriftelig multiple choice test, 100 coachingtimer samt en mundtlig eksamen. Hos FRONSETTER får du 76 timers undervisning, samt mulighed for mentortræning.

CPHbusiness
I samarbejde med CPHbusiness udbydes faget "Coaching i organisationer" under Akademiuddannelse i ledelse. Samarbejdet med CPHbusiness betyder, at deltagerne udover at uddannes i de 11 kernekompetencer også modtager et eksamensbevis og 10 ECTS-point fra det offentlige uddannelsessystem. Deltagerne skal skrive en eksamensopgave på otte sider, og deltage i en mundtlig eksamen af en halv time.

FRONTSETTER:
Ved at deltage aktivt i undervisningen modtager deltagerne et kursusbevis fra FRONTSETTER.

H. Litteratur:

Bøger – som du selv skal anskaffe:

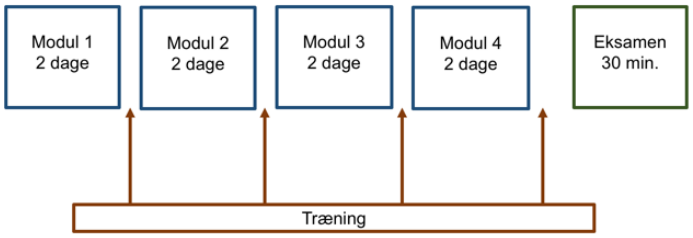
1. Coaching – læring og udvikling, Reinhard Stelter (Red.), Psykologisk Forlag
2. Systemisk coaching – en grundbog, Hanne V. Moltke og Asbjørn Molly (Red.) Dansk Psykologisk Forlag
3. Coaching i et nyt perspektiv – en metodebog, Kim Gørtz + Tine Gaihede, Hans Reitzels Forlag

Sendes fra FRONTSETTER:

1. ICF's kernekompetencer
2. Undervisningskompendie, FRONTSETTER
3. Materiale fra ICF
4. The Co-active-coach
5. Tredje generations coaching – En guide til narrative-samskabende teori og praksis, Reinhard Stelter, Dansk Psykologisk Forlag
6. Executive coaching – ledelsesudvikling i et psykologisk perspektiv, udvalgte kapitler, Jane Blichmann og Stig Kjerulf, Børsens Forlag

I. Datoer, tid og sted:

Uddannelse indeholder fire moduler af to dage. Hertil kommer eksamen på en halv time. Der er ca. 4 uger mellem hvert modul, så der bliver tid til at træne imellem modulerne.



Datoer:

Modul 1: D. 22. og 23. august 2019
Modul 2: D. 23. og 24. september 2019
Modul 3: D. 22. og 23. oktober 2019
Modul 4: D. 18. og 19. november 2019

Eksamensopgave afleveres d. 9. december 2019.04.17

Eksamen af 30 minutters varighed i ”Coaching i organisationer” via erhvervsakademiet CPHbusiness afholdes d. 16. december 2019

Tidspunkt:
Kl. 8.30 – 17.00 hver dag

Sted:
Uddannelsen afholdes på adressen Parkovsvej 14, 2820 Gentofte.

Tilmeldingsfrist:
3. september 2018

J. Pris:

Prisen er kr. 29.000 for hele uddannelsen. Der er ikke moms på offentlig uddannelse. Beløbet dækker et deltagergebyr på kr. 6.000 til CPHbusiness, undervisning samt lokaler og forplejning.

Hertil kommer udgifter til litteratur på ca. kr. 500.

Der er mulighed for at betale uddannelsen i rater.

I forbindelse med ICF-certificeringen er der et gebyr til ICF og mentortimerne betales separat.

K. Underviser:

Pia Friberg Krejsager, Cand. merc., MPA og PCC certificeret coach har mere end 18 års erfaring som coach samt 25 års erfaring som underviser, topleder, managementkonsulent og facilitator.

Pia har tidligere arbejdet det private erhvervsliv, centraladministrationen, interesseorganisation samt undervisningsbranchen – og har derfor ledererfaring fra mange brancher.

Som konsulent arbejder Pia primært med lederuddannelse, projektlederuddannelse, uddannelse i forandringsledelse, strategiudvikling og -implementering – og selvfølgelig coaching ☺

Se mere på www.frontsetter.dk

Kontakt for mere information:
Pia Friberg Krejsager, pia@frontsetter.dk, +452920 7444, www.frontsetter.dk

PCC
Professional Certified Coach
International Coach Federation

The International Coach Federation
is honored to confer upon

Pia Friberg Krejsager

the designation of

Professional Certified Coach (PCC)™

The designation is earned by demonstrating knowledge and proficient use of core coaching skills through a comprehensive application and evaluation process designed to ensure high standards for the coaching profession and the clients it serves.

Awarded on this day
7/21/2014

ICF
ICF GLOBAL BOARD CHAIR
ICF EXECUTIVE DIRECTOR
Valid through: 12/31/2020

ACSTH
Approved Coach Specific Training Hours
International Coach Federation

Certificate of Approval

The International Coach
Federation hereby recognizes

FRONTSETTER
Coachuddannelse

as an

ICF Approved Coach Specific Training Hours (ACSTH)™ Provider

approved for 76 hours.
Awarded on this day
October 19, 2017

ICF
ICF Chair
ICF Executive Director
Valid through: July 31, 2021

Tilmelding til Coachuddannelsen

Tilmelding Sendes eller mailes til:

FRONTSETTER v/Pia Friberg Krejsager
Parkovsvej 14
2820 Gentofte

Tilmelding på mail: pia@frontsetter.dk

Pris for Coachuddannelsen er kr. 29.000. Der er ikke moms på offentlig uddannelse.

Hertil kommer udgifter på ca. kr. 500 til bøger.

Tilmeldingsfrist den 1. august 2019. Tilmeldingen er bindende.

Betalingsfristen er d. 16. august 2019. Der er mulighed for at betale uddannelsen i rater efter aftale.

☐ Jeg tilmelder mig Coachuddannelsen og registrerer mig med følgende oplysninger:

BRUG BLOKBOGSTAVER

Navn: _____

Organisation: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Titel: _____

Arbejdsfunktion: _____

Telefon og mobiltlf. _____

Mailadresse: _____

Dato og underskrift: _____
FOR BINDENDE TILMELDING