

## Grunduddannelsens formål og værdigrundlag

Grundforløbet tager afsæt i humanistisk og eksistentiel psykologi med fokus på det personlige lederskab. Derved lærer du coaching, hvis særkende er anerkendende og bevidstheds frembringende. At finde mening, værdier, mål og retning for udvikling er essentielt for mennesker og organisationer.

Formålet med grundforløbet er at tilegne sig en personlig og faglig tilgang til samtaler og menneskers udvikling. Det er et udviklingsforløb der udfordrer dig både personligt og fagligt gennem fem intense uddannelsesmoduler, hvor du vil opleve begivenheder, nærvær og læring der gør en forskel nu og de kommende mange år.

På grundforløbet vil du udvikle evnen til at være tro mod dig selv, dine værdier og det der betyder mest for dig som menneske. Et stærkt personligt lederskab er en forudsætning for at lykkes med mange af livets udfordringer.

Sammen med den personlige udvikling kommer du til at undersøge, lære og træne nogle effektive metoder, der kan gøre dig i stand til at fremkalde menneskers potentialer og motivere mennesker til læring og udvikling.

Du trænes i samtaleteknikker og kommunikation der inddrager det hele menneske. Du lærer at fungere som coach for enkeltpersoner.

Selvudvikling og at være professionel coach er tæt forbundet. At kende og anerkende dig selv er forudsætningen for at kunne se, høre og anerkende andre som de er, uden at relationen bliver forstyrret af dine projekter og blinde pletter. Gennem uddannelsen vil du intensivt træne og udvikle den nødvendige selvindsigt.

Nedenstående indstillinger søges implementeret under uddannelsen:

1. De betingelser mennesker vokser op i, og lever under, er afgørende for i hvor vid udstrækning positive og destruktive potentialer aktualiseres.
2. Mennesket har grundlæggende de ressourcer der skal til for at finde mening med sit liv.
3. Mennesket vælger selv sine værdier, antagelser og indstillinger til livet.
4. Nuet indeholder nøglen til anerkendelse og selvaccept.
5. At være i verden med det der er.
6. Det vi fokuserer på, bliver vores virkelighed.

## Udbytte

Coach uddannelsen er et omfattende og intenst udviklingsforløb der fremelsker personlig udvikling som styrker det faglige og personlige lederskab. Du trænes i evnen til at motivere og inspirere, formidle og skabe forståelse for værdier og visioner, fremtræde autentisk og empatisk - at sætte ægte og troværdige fodspor.

Uddannelsen byder på træning og læring der gør dig i stand til at udøve coaching på et professionelt niveau.

Selvindsigt og personlig bevidsthed er afgørende for hvorvidt du kan udøve coaching på et etisk og professionelt højt niveau. På uddannelsen udfordres du til at anvende dit fulde potentiale, defineret ved fem grundlæggende intelligenser. Samtidig udfordres du til at beskrive og udvikle hvilket menneske du ønsker at være og hvad du brænder for at bidrage med.

Dine kollegaer får en sparringspartner/leder, der har en unik evne til at fremkalde klarhed og muligheder i en given situation og som mestrer coaching og teknikker der skaber optimal læring, forståelse og handlekraft.

Relationer, samarbejde, konflikter og samtaler forandres efter du har fuldført uddannelsen. Du udvikler en attraktiv evne til at være nærværende og se tingene som de er.

## Målgruppe

Uddannelsens målgruppe er dig der ønsker en grundig coach uddannelse og ønsker at anvende coaching i hverdagen. Vi har uddannet mennesker der nu arbejder som selvstændig coach, er offentlige og private ledere, selvstændige konsulenter, HR medarbejdere, projektledere, undervisere og nøglemedarbejdere med stor organisatorisk berøringsflade.

## Forløbet

5 uddannelsesmoduler over 4 dage

Træning med klient

Træningsgruppe

Udviklingssamtale med uddannelsesleder

Logbog og selvrefleksion

### Læsning af litteratur

Modul 1-5	Undervisning	Pause	Undervisning
Dag 1			18.00-21.00
Dag 2	9.00-13	13-15	15.00-19.00
Dag 3	9.00-13	13-15	15.00-19.00
Dag 4	9.00-13	13-14	14.00-15.00

## Læringsmiljø

Vi har som mål at etablere et optimalt læringsmiljø. Derfor er forløbet designet som en blanding af forskellige læringsformer, der veksler mellem teoretiske input, praktiske øvelser og træning, erkendelse, refleksion og stillingtagen. Vi vægter et åbent læringsmiljø som giver mulighed for at den fornødne information bliver tilgængelig for coachens udvikling. På hvert uddannelseshold etableres trænings- og studiegrupper.

David A. Kolb har beskrevet den pædagogik, som vi bruger på coachuddannelsen i bogen "Experiential Learning: Experience as the source of Learning and Development". Vi har omsat Kolb's erfaringer til en pædagogik, der virker særdeles effektivt til personlig/faglig udvikling.

Institut for Dynamisk Lederskab og coachuddannelsens pædagogiske principper gør, at du samtidig udvikler selvtillid og selvværd. Selvtillid kan bruges til at skabe bevidsthed om egne svagheder og ikke mindst til at gøre svagheden til et udviklingspotentiale.

Gennem uddannelsen kommer du mange gange til at tage stilling til dig selv og vi tilstræber tydelige værdier og holdninger - at finde sin filosofi, sin identitet er eksistentielt for måden at håndtere sit arbejde og liv på, dette sker på uddannelsen, gennem træning, erfaring, feedback, refleksion og supervision af træning.

## Træningsgrupper

På første modul dannes træningsgrupper. Efter hvert uddannelsesmodul forholder træningsgrupperne sig til en eller flere hjemmeopgaver med udgangspunkt i teorien og den praktiske træning fra det netop gennemførte modul.

En aktiv træningsgruppe med engagerede medlemmer er en vigtig del af coachuddannelsen. Det er her, du frit kan træne og reflektere over faglige og personlige udfordringer. I træningsgruppen hentes inspiration til at udfylde rollen som coach. For at udfylde rollen og gøre det godt må coachen til stadighed reflektere over sin egen praksis og over sit eget liv

Træningsgruppen er for mange af vore deltagere blevet en erfa og netværks gruppe som arbejder videre efter endt uddannelse.

## Hjemmeopgaver

Efter hvert uddannelsesmodul forholder træningsgrupperne sig til en hjemmeopgave med udgangspunkt i teorien fra det netop gennemførte modul. I træningen arbejdes der med brug af observatør eller reflekterende teams. Observationerne indeholder ofte vigtige budskaber til udvikle og skaffe overblik for coach rollen. Det er afgørende for coachens udvikling at tage stilling til udviklingsforkanten i den aktuelle situation og derved sætte fokus.

## Indhold og metoder

På uddannelsen vil du møde et menneskesyn der er holistisk og bygger på eksistentiel og humanistisk psykologi. Vi antager, at mennesket er en del af helheden og helheden er en del af det enkelte menneske. Mennesker lever livet i indbyrdes forbundethed og er her på jorden for at bidrage til fællesskabet. Hvert eneste menneske har sit eget verdensbillede som er skabt fra fødslen og frem til nu. Menneskets verdensbillede præger fortolkningen af følelser, oplevelser, tanker og behov. Fortolkningen og verdensbilledet er bestemmende for samspillet med omverden og dermed afgørende for hvorvidt det lykkes at skabe meningsfulde interaktioner med andre mennesker.

Vi ser det enkelte menneske som unikt og indeholdende et potentiale af stor visdom.

## Det teoretiske grundlag

Den grundlæggende teori er hentet fra humanistisk- og eksistentiel-psykologi samt den fænomenologiske tilgang. Den fænomenologiske metode antager, at coachen ikke kan vide, hvad det andet menneske har brug for, før han gennem rolig og stilfærdig udspørgen har fået den anden til at åbne sit sind og derved fået adgang til vedkommendes oplevelsesverden. Derudover inddrages der elementer fra systemisk- og positiv psykologi.

Carl Rogers betragtes ofte som empatibegrebets fader. Han betragtede empati som selve kernen i relation til klienten. At være empatisk tilstede betyder, at coachen lever sig ind i

klientens situation og skaber en følelsesmæssig identificering, samtidig med at han er klar over, at det handler om klienten, ikke ham selv.

Carl Rogers udtrykte det meget klart: "Coachens eneste bestræbelse er at følge sin klient med empatisk forståelse, og via sin kommunikation af denne forståelse samtidig at udtrykke sin ubetingede positive anerkendelse, eller ubetingede accept, af klienten".

Empati er en afgørende egenskab som trænes og bevidstgøres på følgende måder:

- *Primær empati*: at føle med klienten; at læse nonverbale følelsesmæssige signaler.
- *Samstemmighed*: At lytte med fuld modtagelighed; at stille sig ind på klienten.
- *Empatisk præcision*: At forstå klientens tanker, følelser og hensigter.

Coachteknikkerne du træner og lærer stammer fra bl.a LØFT og GROW modellerne. IDL har med succes siden 2002 samlet teknikkerne i IDL 9-trins model. Uddannelsen indeholder desuden teori og træning i forhold til nedenstående:

- Motivationens psykologi og dynamik.
- Kommunikationsteori
- Individuel coaching
- Visualisering
- Mentaltræning
- Skabende nærvær
- Principperne for personligt lederskab
- Proaktiv planlægning
- Konfliktløsning/håndtering
- Træning i kommunikation og kontakt
- Krops- og behovsbevidsthed.
- Det menneskelige helhedssyn

## Litteratur på uddannelsen

Coaching - hvad, hvorfor, hvordan

Coaching, læring og udvikling

Det selvhelbredende menneske

Vilje til mening

Kommunikation og økomentale systemer

Kognitiv coaching

Flow-optimaloplevelsens psykologi

Motivations samtalen

Social intelligens

Positiv Psykologi

Løsningsfokuseret coaching

Gjerde, Susan

Stelter, Reinhard

Ehdin, Susanna

Frankl, Viktor E.

Ølgaard, Bent

Osetrich & Johansen

Csikszentmihalyi, Mihaly

William R. Miller & Stephen Rollnick

Goleman, Daniel

Myszak, Anders og Simon Nørby

Berg, Insoo Kim & Peter Szabó

## Kort gennemgang af uddannelsesmodulerne

<b><u>Modul 1</u></b>	Grundlæggende begreber, teori og metode. Træning, refleksion, værdier, etik og proaktiv mindset. Dannelse er træningsgrupper.
<b><u>Modul 2</u></b>	Værdier og personlige og faglige mål. Udvikling gennem anerkendelse. Teori og metode. Etik og coaching. Træning, refleksion, værdier og holdninger.
<b><u>Modul 3</u></b>	Målet/kontrakten. Kontrakter med personlige og faglige mål. Teori og metode. Etik og coaching. Træning, refleksion, værdier og holdninger.
<b><u>Modul 4</u></b>	Coaching og konflikter. Dynamisk udvikling og at give plads til det største fremtidige potentiale. Eksistentielle dimensioner. Teori, metode og konflikthåndtering. Træning, refleksion, værdier og holdninger.
<b><u>Modul 5</u></b>	Indlæringsstrategier og mennesketyper. Udvikling - afspænding. Eksistentielle dimensioner. Teori, træning, refleksion, værdier og holdninger. Afslutning af uddannelsen/kursusbevis.
<b><u>Eksamen</u></b>	Del 1 kan afsluttes med eksamen og skal bestås for at gå videre til anden del -eksistentiel coach/Synergimager eller uddannelsen til Eksistentiel Dynamisk Psykoterapeut

Aktuelle datoer og online tilmelding finder du på [www.idl.dk](http://www.idl.dk)

Ønsker du yderligere information om uddannelsen og IDI?

Kontakt uddannelsesleder Allan Fedders, tlf 24 60 67 33