

Coaching för ledare

KURSPLAN

Kapitel 1: Coaching – grunder och förhållningssätt

- Vad coaching
- Coachings bakgrund, historia

Kapitel 2: Coachings grundfrågor

- De centrala frågorna i ett coachande samtal (ex. mål, nuläge, hinder, resurser).
- Hur frågor kan öppna upp nya perspektiv.
- Praktisk övning

Kapitel 3: Motivation

- Vad motivation är (inre och yttre).
- Kommunikation
- Verktyg
- Aktivt lyssnande och återkoppling, kroppsspråk.
- Icke-verbal kommunikation.
- Strukturen i ett coachande samtal.

Kapitel 4: Symbolik – att använda bilder och metaforer i coachning

- Hur symboler och metaforer kan förtydliga känslor och mål.
- Övning: arbeta med symboler (t.ex. föremål, bilder eller berättelser) för att stärka klientens insikter