

Grundkurs i coaching

KURSPLAN

Kapitel 1: Grunderna i coaching

- De fyra grunderna i coaching introduceras:
- Fokus på samtal och hur kommunikation kan byggas upp så att den blir både tydlig och motiverande.
- Vikten av att lyssna aktivt för att förstå klienten på djupet.
- Introduktion till symbolik som verktyg i coachingen – hur bilder, metaforer och symboler kan förtydliga tankar och känslor.

Kapitel 2: Närvarande Coaching

- Vad skapar motivation och hur kan man som coach stärka deltagande genom rätt frågor och återkoppling.
- Att bygga en trygg miljö där klienten känner sig sedd och engagerad.
- Motivation och resultat
- Reflektion kring symbolers roll i att förtydliga mål och väcka motivation.