

Nycklarna i coaching

KURSPLAN

Kapitel 1: Coaching

- Vad är coaching
- Coachingens historik

Kapitel 2: Nycklarna för coaching

- Nycklarna i coaching
- Kraftfulla grundfrågor – frågor som öppnar för insikt och handling.
- Kommunikation
- Grunden för ett tryggt samtal.

Kapitel 3: Praktisk tillämpning

- Medvetenhet och målmedvetenhet
- Hjärnas förmåga att anpassa
- Resultat och uthållighet i coachingen

Kapitel 4: Symbolik

- Symboler och metaforer som verktyg i coaching – varför bilder talar starkare än ord.
- Hur symbolik kan skapa djupare förståelse och motivation.
- Praktiska övningar