



# coachingacademy

## Kursbeskrivning Coaching Academy I

---

### **Modul 1 Etablera grunden för coaching**

Vi arbetar med värderingar, människosyn och lärande samt ger grunderna i vad coaching är och inte är. Genomgång av coachkontrakt, livshjulet och ICFs etiska riktlinjer. De första två av ICFs kärnkompetanser. Följa de etiska riktlinjerna och att etablera coachingöverenskommelsen.

### **Modul 2 Skapa en ömsesidig relation**

Att etablera tillit och närhet samt uppnå en ömsesidig relation med fokusperson. Lyssnande i tre nivåer. Coachingens dans i ögonblicket. Genomgång av ICFs kärnkompetenser tre och fyra att skapa tillit och närhet samt coachingnärvaro.

### **Modul 3. Effektiv kommunikation**

Aktivt lyssnande, kraftfulla frågor och behovet av direkt och effektiv kommunikation ICFs kärnkompetanser fem, sex och sju. Fokus på Co-active coaching, användandet av metaforer och liknelser.

### **Modul 4. Facilitera lärande och resultat**

Coachingrelationens olika faser. Perspektivcoaching. Skapa medvetenhet som förutsättning för att planera för mål. Hantera framgång och ansvar. ICFs sista fyra kärnkompetenser av totalt elva, skapa medvetenhet. Utforma handlingar, planera och sätta mål, hantera framsteg och ansvarstagande.