



Diplomerad Egencoach

Diplomerad Coachutbildning Coacha dig själv och andra.

Coacha dig själv är kursen för Dig som vill få kunskaper i hur du finner din fulla potential och lockar fram den hos andra. Du får lära dig hur du genom ett coachade förhållningssätt kan möta livets utmaningar, göra förändringar i ditt liv och hur du tar kontroll över din framtid. Du får en inblick i hur man genom coachande samtal, coachingverktyg och coachingmetoder ökar sin eller andras förmåga att förbättra ett resultat, en färdighet, nå ett uppsatt mål eller få hjälp med att fånga en dröm och förverkliga den.

Kursmål

Efter kursen har du fått kunskap och erfarenhet som kommer att kunna leda dig själv mot egna mål och visioner genom motivation och tankekraft. Du har fått insikter, tips och råd samt förstått de grundläggande principerna och verktygen för coaching. Med hjälp av effektiv kommunikation samt olika coachingverktyg, metoder och praktiska övningar kommer du att kunna leda individer och grupper till bättre resultat.

Kursinnehåll:

- Coachingens historia och grundfilosofi
- Olika ledarstilar, förhållningsätt och samtalstekniker
- Vision, mission, realistiska mål för framtiden
- Attityd, värderingar och motivation
- värderingar och begränsande övertygelser
- Stresshantering och balans i livet
- Din självbild, självkänsla och självförtroende
- Dina personliga egenskaper och styrkor
- Hinder och hur man överbryggat dessa
- Mental träning och visualisering
- Kommunikation och relationer
- Coachande samtal, tekniker och verktyg
- Forma team och stärka laget
- Att komma vidare på egen hand

Kursmaterial: Kurspärm, kursbok, tester och egen utvecklingsplan

Kurslängd: 2 lördagar

Tid: 09.30-17.00

Plats: Villa Mariposa

Kostnad: 3.300,- inkl moms för privatperson För företag 3.300,- exkl. moms.

Kursdatum: Kontakta oss för information om nästa kursstart!



Creera

Eva Lundgren

Kungsbacka

Lejdaren 3

439 33 Onsala

0300-297 99

0734-29 79 93

info@creera.se

Göteborg

Lorensbergsgatan 18

411 36 Göteborg

0300-297 99

0734-29 79 93

info@creera.se

