



Coach – overbygningsmodul:

Stress coaching



Stresscoaching byder på et forløb, der strækker sig over 6 dage, fordelt på 2 moduler, med mulighed for at træne, integrere og styrke de nye kompetencer og læringspunkter indenfor stresscoaching.

Viden om stress og metoder til stresscoaching er højaktuel for coaches i dag, da fænomenet stress griber mere og mere om sig. Der er ingen tvivl om, at der nu og i fremtiden bliver hårdt brug for coaches, der kan:

- kortlægge et stressniveau
- coache til både håndtering og forebyggelse af stress

På modulerne vil vi med arbejde med stresscoaching, hvor vi blandt andet vil undersøge og opdage, hvor forskelligt de ydre omgivelser kan tolkes og struktureres i relation til stress. Vi vil belyse forskellige sammenhænge mellem stress og helbred, stress og psyke, stress og psykisk arbejdsmiljø etc.

På kursusdagene og mellem modulerne trænes og øves de præsenterede og demonstrerede stresscoaching modeller og -værktøjer, så disse integreres til professionel brug.

Desuden vil vi arbejde med at udvikle coach kompetencer, så coachen kan kortlægge individuelle stressniveauer, bevidstgøre forskellige symptomer, identificere stress, coache til håndtering og forebyggelse af stress på individniveau.

Der vil blive arbejdet coachende med forskellige tests mhp. at identificere personlighedsmønstre og stressfaktorer samt afdække individuelle stressreaktioner.

Der vil desuden være læring om:

- copingstrategier
- hjernen som modspiller eller medspiller
- stress kilder
- stressens biologiske og kemiske væsen
- mind fullness og kognitiv stress tilgang
- feedback værktøj
- modeller og værktøjer til stresscoaching

Sted: Fuglsangcentret, Søndermarksvej 150, Fredericia

Tid: Modul 1: 22. - 24. febr. 2010
Modul 2: 22. - 24. marts 2010

Sted: La Oficina, Somisvej 4, Frederiksberg

Tid: Modul 1: 19. - 21. maj 2010
Modul 2: 16. - 18. juni 2010

Underviser: **Birgitte Jepsen**, psykolog med speciale i stress

Pris: 14.900 kr. ekskl. moms

NB! Forudsætningerne for deltagelse i overbygningsmodulet er:

- Certificeret coachuddannelse
- Læst bogen; Coaching i praksis af Birgitte Jepsen

Tilmelding via hjemmeside www.axept.dk