

Stresscoach

**Vil du være professionel i dit arbejde med coaching af stressramte?
Går du også ind for at have den bedste viden om det, du arbejder med?
Ønsker du de bedste metoder og værktøjer til håndtering af stressramte?**

Så kan vi tilbyde dig Axepts uddannelse til stresscoach. Et overbygningsmodul til dig, som lægger vægt på at få den bedste uddannelse indenfor området.

Du har mulighed for at afslutte uddannelsen med at gå til eksamen i akademifaget "Stress i organisationer", som udløser 5 ETCS-point.

Forventninger og udbytte

Viden om stress og metoder til stresscoaching er en nødvendig kompetence for den kvalitetsbevidste coach i dag.

Der er ingen tvivl om, at der i fremtiden bliver hårdt brug for coaches, der kan kortlægge et stressniveau og coache til både håndtering og forebyggelse af stress.

Stresscoaching handler i høj grad om at rumme fokuspersonen og hjælpe denne til at begribe og håndtere egen stresstilstand. Det er en proces, som på adskillige punkter adskiller sig fra den grundlæggende basiscoaching, og som er nødvendig for, at stressramte kan komme videre i deres liv. For mange er stress en tilstand, de kan blive hængende i, hvis de ikke får den rigtige hjælp. Og det er lige præcis denne rigtige hjælp, som du kan forvente, du får viden om og metode til, så du bliver blandt de stresscoaches i Danmark, som formår at coache stressramte. Vores mål med overbygningen er, at du kommer på ekspertniveau inden for både stresshåndtering og forebyggelse.

Hvad du kan forvente dig af uddannelsen til Stresscoach

Det kræver uddannelse, og det kræver viden at være stresscoach. Derfor er underviser på overbygningen psykolog Birgitte Jepsen, som er specialist inden for faget, og som har mange års erfaring at dele ud af.

På dette overbygningsmodul vil du blive klædt på til at møde og coache stressramte og udbændte personer. Der vil være fokus på specialisering af dine coachkompetencer, og du kan glæde dig til dage med en stor vekselvirkning mellem viden og værktøjer.

Forløbet fordeler sig over 3 moduler fordelt på 5 undervisningsdage + 1 eksamensdag. Vi starter ud med at arbejde teoretisk, hvor du lærer forskellige teorier om stress og forskellige forståelser af begrebet. Herefter rettes fokus på træning i praksis af konkrete og brugbare værktøjer til stresscoaching.

Overordnet set vil vi arbejde med at videreudvikle dine coachkompetencer, som målrettes med viden og læring om:

- copingstrategier og stresscoachingværktøjer
- hjernen som modspiller eller medspiller hos stressramte personer
- stressens kognitive og sociale sider
- stressens biologiske og kemiske processer
- mindfulness i coaching





Forløbet veksler mellem teori og praksis, og du får mulighed for at træne, integrere og styrke de nye kompetencer og læringspunkter. Mellem de 3 moduler har du mulighed for at træne og øve de præsenterede og demonstrerede stress-coachingmodeller og -værktøjer.

Praktisk information:

Bemærk: Forudsætningerne for deltagelse i dette overbygningsmodul er, at du er certificeret coach.

Vi gør opmærksom på, at der er mulighed for at søge midler hos kompetencefonde til deltagelse i denne uddannelse.

Sted:

Fredericia

Tid:

Undervisning: 11.–12. marts + 9. april + 13.–14. maj 2019 – dagundervisning kl. 9-16
Eksamen: 13. juni

Pris:

Kr. 14.900 ekskl. moms – inkl. fuld forplejning

Kontakt os på 4030 1495 for at høre nærmere.

