

## **MODUL 1- Purpose**

### **Det starter med dig selv -**

På første modul lærer du at grundlaget for at blive en god coach starter med dig selv. Du får et klart billede af, hvad coaching er og hvordan det kan bruges i forskellige situationer. Der vil blive afholdt demoer så du kan se hvad effektiv og målrettet coaching er. Vi starter med at støbe det rigtige fundament til dig som coach. Vi belyser hvordan alle folk er unikke og tænker og reagerer forskelligt, via teori og praktiske øvelser. Der vil bl.a. blive sat fokus på følgende ting:

- **Introduktion af PROF modellen – Indlæring i og træning i hvert enkelt trin**  
Du får helhedsbilledet af PROF modellen samt en dybere gennemgang af 1. trin. PROF modellen er med til at støtte din coaching så den bliver effektiv, målrettet og struktureret.
- **Din bedste indlæring**  
Hvad skal der ske for at du får maksimal indlæring? Vi belyser de forskellige indlæringsmåder, og giver dig en støttende struktur der sikrer den bedste indlæring for dig.
- **Hvad er coaching og hvad er det ikke.?**  
Hvordan adskiller coaching sig fra bl.a. terapi, vejledning og rådgivning. Hvor stammer coaching begrebet fra og hvor bliver det anvendt i dag. Muligheder for coaching i fremtiden. Hvad kræves der af en god coach.?
- **Kommunikation**  
Alle mennesker har usynlige knapper! Vi belyser hvordan du kan aktivere dem og hvordan du bliver opmærksom på dem. Vi sætter fokus på menneskers forskelligheder og deres personlige kort over verden. Vi kigger på din kommunikation til omverden, og laver øvelser i spørgeteknikker.
- **Feed-Back**  
Du lærer hvordan du modtager og giver feed-back samt kommunikationen i feed-back, så den efterfølgende kan bruges konstruktivt.
- **Kropssprog og stemmetræning**  
Du får undervisning af en uddannet skuespiller, i hvordan du får optimal udnyttelse af din stemme og dit kropssprog i forbindelse med coaching.
- **Komfort Zoner – Lær dig selv bedre at kende –**  
Rød, gul, grøn! Hvad betyder det at gå ud af sine komfort zoner og hvordan kan dette være en fordel for din udvikling og uddannelse.  
Du får kendskab til forskellige roller samt indblik i din egen person profil analyse, "Disk" modellen.
- **Livshjul**  
Livshjulet er et effektivt værktøj som du lærer at bruge i forskellige situationer. Du kommer til at udfærdige dit eget livshjul nu, og igen på det sidste modul.
- **Universale behov**  
Her gennemgår vi de menneskelige behov. Ethvert menneske har nogle basale behov som ønskes opfyldt. Lær hvordan du kan bruge denne viden til at afdække din klients behov og bruge denne indsigt i din coaching.
- **Øvelser**  
Der vil løbende være øvelser som belyser det indlærte stof.
- **Demo**  
Se coaching i praksis og få indblik i hvordan teorien kan bruges i praksis. Kirsten har over 4000 timers coaching og deler gerne ud af sin store erfaring. Efter hver coaching demo er der tid til dialog og spørgsmål vedr. fremgangsmåde, muligheder og struktu.