

Certifierad Mental Coach

MODUL 1

Vad är coaching?

- Coachingens historia
- Olika typer av coaching
- Coaching och mental träning
- Coachingens kärna
- Målfokus
- Handling
- Ansvar och medvetenhet
- Arbetsätt och metod
- Förhållningssätt
- Coachingens syfte
- Hur coaching fungerar
- Faktorer för kraftfulla resultat
- Coachande ledarskap
- Coachande förhållningssätt
- Coachingens grundmodell
- Coachens roll
- Klientens roll
- Övningsuppgifter

MODUL 2

Coachens basfärdigheter

- Etik och professionalism
- Coachöverenskommelse
- Förtroende och närhet
- Aktivt lyssnande
- Coachingnärvaro
- Kraftfulla frågor
- Direkt kommunikation
- Skapa medvetenhet
- Planering och mål
- Utforma handlingar
- Framsteg och ansvarstagande
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter

MODUL 3

Mental träning

- Mental träning i teorin
- Mentala träningsprogram
- Tankar och bilder
- Kroppsspråk
- Känslor och tillstånd
- Mindset
- Självförtroende
- Stresshantering
- Förberedelse
- Ständig utveckling
- Fokus
- Time management
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter

MODUL 4

Coachingprocessen

- Mental träning i Coaching
- Modeller för coaching
- Identifiera coachingområde
- Mål och önskade lägen
- Nivåer av mål
- Kärnvärden
- Nuläge
- Hinder
- Resurser
- Att gå till handling
- Uppgifter
- Uppföljning och reflektion
- Genomgång inför självcoaching
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter

MODUL 5

Individuell coaching

- Tidsplan
- Antal timmar för coaching
- Format och längd
- Kemimöte
- Förtroende
- Grundsamtal
- Uppgifter
- Feedback
- Utvärdering
- Etiska riktlinjer
- Förberedelse träningsklient
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter

MODUL 6

Coacha team

- Stadier i teamets utveckling
- Coacha till optimala resultat
- Projektarbete
- Genomföra coachingsamtal
- Coacha genom exempel
- Coaching och teamutveckling
- Praktiska metoder
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter

MODUL 7

Att jobba som Mental coach

- Som egen företagare
- I en organisation
- Som konsult
- Hur du hittar din nisch
- Hur du marknadsför dig själv
- Checklista för coachingsamtal
- Ordlista över begrepp
- Tips på coachande frågor
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgifter



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Mental Coach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 12 veckors heltidsstudier