

## Coaching (modul 3)

Nye udfordringer på arbejdspladsen kræver nye måder at udvikle sig på. Coaching stammer oprindeligt fra USA, hvor metoden blev udviklet indenfor elitesportens verden, og hvor coach betyder træner. I det sidste årti har coaching vundet stort indpas både i erhvervs- og privatlivet, fordi denne ressourceudviklende metode, som kan bruges indenfor alle livets områder, meget hurtigt viser resultater. I coaching benyttes en særlig struktur og spørgeteknik, som igangsætter refleksion og inspirerer til nye handlemuligheder.

### Formål:

På kurset får du indblik i coachings muligheder og begrænsninger, og du får indøvet coachingredskaberne, så du kan bruge dem i din dagligdag. Du vil arbejde med at udvikle din personlige coachingstil, og du får mulighed for at fordybe dig i egne visioner og mål, når du selv bliver coachet.

### Indhold

- Coaching i teori og praksis
- Åben opdagende lytning
- Spørgeteknikker
- Målsætning og handleplan
- Reflekterende processer
- Barrierer og modstand
- Motivation, engagement og ansvar
- Coaching, læring og udvikling

**Tid:** mandag den 11., 18. og 25. oktober, kl.16.30 – 19.40

Tilmelding på mail til Lilian Heneberg – [heneberg@3f.dk](mailto:heneberg@3f.dk)

Oplys modulnavn, eget navn, cpr, adresse, postnr., by og tlf.nummer

**Sidste frist for tilmelding til kurserne er mandag den 16. august 2010**