



Introduktionsutbildning i Coaching

# Diplomutbildning i Coaching

- en kvalitetsutbildning från Unestål Education & ICC



**OBS! Nu kan du välja om du vill delta live eller på distans!**

# Diplomerad Coach

Lär dig självcoaching och att coacha andra.

Målet med denna utbildning är att lära dig coachingens grunder för såväl självcoaching som att coacha andra för att prestera och må bättre. I denna utbildning får du verktygen för att hitta drivkrafter och att definiera önskade resultat, så att du själv och de du coachar får ut mer av er utvecklingspotential.

## OM UTBILDNINGEN

Utbildningen är baserad på en internationellt erkänd utbildning, utformad av Joseph O'Connor och Andrea Lages, två av de mest kända och respekterade coachtränarna i världen.

Genomgående tema är utvecklingen av coachingfärdigheter genom *action learning* och *learning by doing* och består av en kombination av teoretiska genomgångar, demonstrationer, övningar och träning.

Under utbildningen presenteras framtidens coaching där de etablerade coachingprinciperna kompletteras med det bästa från NLP, mental träning och kognitiv- och emotionell träning. Utbildningen täcker grunderna i såväl verksamhetscoaching som life coaching.

## VEM HAR NYTTA AV DENNA UTBILDNING?

Vill du bli mer effektiv i ditt arbete med att coacha dig själv och/eller hjälpa andra uppnå bästa resultat i sina yrkes- och privatliv? Du kan vara tränare, lärare, konsult, chef, arbeta med HR-utveckling, psykolog, ha ett arbete som involverar att hjälpa, uppmuntra, motivera och förändra självbilder och beteenden. Coaching är ett av de bästa verktyg du kan ha med dig för att få ut det bästa av dina kunskaper i arbetet med att hjälpa dig själv och andra utvecklas och förändras.

Om du redan arbetar med coaching får du nya kunskaper, nya verktyg och möjligheter i ditt arbete som coach. Med de coachingfärdigheter du tränar upp på denna utbildning får du med dig en större verktygslåda för att bättre stödja din klienter att uppnå sina fulla potentialer i såväl yrkes- som privatliv.



### SAGT OM UTBILDNINGEN

Otroligt lärorik. Insåg absolut inte innan att coaching är en sådan konst det verkligen är. Kursen har gett mig väldigt mycket redskap, så nu är det dags att bli riktigt bra på detta.

- Kaj Pedersen (ICC Coach, HT 2019)

## KURSFAKTA

Kursform: Live (du kan också välja DISTANS)

Examineringsform: Diplomeringsform

Kurslängd: 5 dagar live (eller på distans).

## KURSDATUM

10-14 augusti, 2020

## UTBILDNINGENS UPPLÄGG & LÄNGD

Utbildningen börjar med en förberedande planering där du arbetar med nuläge, mål och förväntningar inför själva kurstillfällena (som är 5 dagar live eller distans).

## FÖRKUNSKAPER

Inga, detta är en grundutbildning i Coaching.

## KURSAVGIFT

25 000 SEK, exkl. moms

31 250 SEK, inkl. moms

## INFO, KURSAVGIFT

I priset ingår kursmaterial och fika.

## DIPLOMERING

Du blir diplomerad genom Unestål Education när du är godkänd på alla moment.

## CERTIFIERING GENOM ICC

Du kan vid ett senare tillfälle välja att komplettera upp denna utbildning med en påbyggnadsutbildning för att bli certifierad coach genom ICC (International Coaching Community). Läs mer på sista sidan.

## KURSORT & ANMÄLAN

Se [www.unestaleducation.se/utbildningar](http://www.unestaleducation.se/utbildningar)

## OM DU HAR FRÅGOR, KONTAKTA GÄRNA

Unestål Education tel. 019-33 22 33

E-post: [info@unestalse.se](mailto:info@unestalse.se)

## Dag 1 - Introduktion

---

### DAGSMÅL

Vid dagens slut ska deltagarna ha lärt känna övriga kursdeltagare och vara väl insatta i coachingens filosofi och tillämpningar.

- Välkommen
- Få ut det mesta av utbildningen
- Certifiering
- Vad är coaching
- Coachingens fördelar
- Olika typer av coaching
- Utforska nuet och designa framtiden
- Allians och förtroende
- Första och sista sessionen
- Coachingens antaganden
- ICC etik och normer
- Kärncoaching och kompetenser

## Dag 3 - Grundläggande coachingtekniker

---

### DAGSMÅL

Vid dagens slut ska deltagarna satt sig in i, praktiserat och tränat de speciella tekniker som utgör stommen i coachingen av sig själv och andra.

- Kraftfulla frågor
- Självisikt
- Utmaning, Uppmaning, Klargörande
- Uppskattning
- Ansvar
- Mönster

## Dag 5 - Kommunikativa färdigheter

---

### DAGSMÅL

Vid dagens slut ska deltagarna ha förstått, övat och praktiserat de viktigaste delarna i en effektiv coachingkommunikation.

- Inramning och omstrukturering
- Påminnare
- Perspektiv
- Perspektivhjul
- Språkmönster
- Återspeglning och sammanfattning
- Att be om lov
- Förankringar
- Bryta tillstånd
- Mental träning

## Dag 2 - Från Livsmål till kursmål

---

### DAGSMÅL

Vid dagens slut ska var och en haft möjligheten att sätta sig in i principerna för visioner, livsmål, verksamhetsmål och projekt-mål. Man har även diskuterat och övat tillämpningarna av detta på de kortsiktiga och långsiktiga effekter som kursen ska ge.

- Mål
- Målkriterierna
- HUGGS
- Målgaller
- Motivation
- Långsiktiga mål
- Värden
- Värden – arbetsblad
- Värdehjul

## Dag 4 - Övertygelsens för- och nackdelar

---

### DAGSMÅL

Vid dagens slut ska deltagarna ha en djupare förståelse för egen och andras utveckling utifrån psykologiska, pedagogiska och erfarenhetsmässiga synpunkter.

- Övertygelser
- Övertygelser i tiden
- Identifiera begränsade övertygelser
- Exempel på begränsade övertygelser
- PAW-Processen
- Mästerskap
- Tempus fugit
- Vår djupaste fruktan
- Övergång/Transition



### SAGT OM UTBILDNINGEN

Coaching är ett yrke med enorm potential. Mental träning har en given plats i livet för alla och borde integreras i skolan. Budskapet lärs ut på ett "smittsamt" sätt med en blandning av forskning, kunskap och passion.

- Thomas Borg (ICC Coach, Juni 2019)



## Dina trainers, Lars-Eric & Elene Unestål

Lars-Eric och Elene Unestål, har lång och gedigen erfarenhet och hög kompetens i att arbeta med människors personliga utveckling samt med verksamhets- och teamutveckling. De har utbildat ca 1600 coacher i Sverige och fått höga poäng och omdömen på kursutvärderingar.



**Lars-Eric** är bl.a. ICC Coachtrainer, Fil. Dr, Professor i tillämpad psykologi och mental träning och grundare av SLH (Unestål Education).



**Elene** är bl.a. utbildad beteendevetare, kognitiv och hypnoterapeut, Lic. Mental Tränare, ICC Coachtrainer och NLP-tränare.

***Denna diplomutbildning innehåller en stor del av utbildningen till Internationellt Certifierad ICC Coach, Nivå 1. Du kan vid ett senare tillfälle komplettera upp med en påbyggnadsutbildning om du vill bli certifierad. Läs mer om ICC-utbildningarna nedan.***

## Om The Internationalcoaching Community (ICC)

### CERTIFIERING

Certifiering sker via ICC (International Coaching Community) som är en av världens största yrkesorganisationer för coacher och en registrerad *non profit* organisation i London, England. ICC bildades 2001 av Joseph O'Connor och Andrea Lages med visionen att främja, stödja och utveckla ett coachingyrke byggt på höga krav på kompetens och etik.

### ICC:S COACHINGUTBILDNINGAR - ETT KOMPLETT UTBILDNINGSPROGRAM FÖR LEDARE

ICC erbjuder dig en professionell yrkesutbildning i coaching där du efter grundutbildningen kan välja att specialisera dig inom Teamcoaching, Livscoaching, Businesscoaching och Executive Coaching.

Unestål Education (SLH) är först ut i Sverige med Business och Executive Coaching i en sammanslagen utbildning. Det bästa av båda utbildningarna!

NIVÅ 1 Grund	Internationell Coach Certifiering	
NIVÅ 2 Specialisering	Team Coaching	Life Coaching
	Business Executive Coaching	

### TILLGÅNG TILL EN GLOBAL GEMENSKAP

ICC certifiering ger dig tillgång till ett livslångt medlemskap i ICC, ett internationellt samfund med medlemmar i många delar av världen, där ni delar en gemensam syn på hög kvalitet, etik och normer i coachingyrket. ICC Academy är en global källa för fortsatt utbildning för coacher i form av online seminarier, artiklar och distanskurser som levereras av ICC's internationella nätverk av tränare.

### EMCC-ACKREDITERING

Utbildningen International Coaching Certification Training – nivå 1 är utvecklad av Lambent Coaching och är ackrediterad genom EMCC på EQA-nivå (foundation). Detta innebär att utbildningen är kvalitetssäkrad internationellt och håller en mycket hög nivå.

EMCC (European Mentoring and Coaching Council) är en oberoende, opartisk och icke vinstdrivande organisation som ställer höga krav på kvalitet på utbildningar i coaching och mentorship och vid certifiering av coacher och mentorer. Med bas i Europa och med globalt fokus arbetar organisationen med att sätta standarden och normerna för yrket enligt principen *best practice*.

### VILL DU TA DUBBLA CERTIFIKAT?

Vi är godkända av EMCC, så om du vill ta dubbla certifikat kan vi utfärda ett intyg för din portofolio på 20 coachtimmar som du kan använda för din redovisning till EMCC.