



UNESTÅL  
EDUCATION



*Grundutbildning i Coaching*

# International Coach Certification Training

- en kvalitetsutbildning från Unestål Education & ICC



# Certifierad Coach, nivå 1

Denna utbildning är ackrediterad genom EMCC på EQA-nivå.



Coaching handlar om att hjälpa andra att hjälpa sig själva och att bidra till att människor presterar och mår bättre. Som certifierad coach hjälper du andra hitta sina drivkrafter och att definiera önskade resultat så att de får ut mer av sin utvecklingspotential. Nu har du chansen att utbilda dig till framtidens coach!

## OM UTBILDNINGEN

Utbildningen är en internationellt erkänd utbildning, utformad av Joseph O'Connor och Andrea Lages, två av de mest kända och respekterade coachtränarna i världen. Utbildningen är unik då den är kvalitetssäkrad av organisationerna ICC och EMCC på EQA-nivå.

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 hjälpa människor 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

Som en uppenbarelse. Inspirerande. Kraftfull, Kraftskapande. Ett litet men betydelsefullt steg mot en bättre värld.

- Håkan A

## KURSAFAKTA

Kursform: Live

Examineringsform: Certifiering

Kurslängd: 9 dagar live + coachprojekt efter utbildningen (totalt 120 tim). Du får personlig feedback på dina inlämnade projekt!

## UTBILDNINGENS UPPLÄGG & LÄNGD

Utbildningen består av tre delar, en liveutbildning med 60 contact hours och ett practicum efteråt som består av ett självcoachingprojekt och ett projekt där du coachar klienter.

## FÖRKUNSKAPER

Inga, detta är grundutbildningen inom Coaching.

## KURSAVGIFT

39 000 SEK, exkl. moms

48 750 SEK, inkl. moms

## INFO, KURSAVGIFT

I priset ingår kursmaterial, fika, coachapp och certifiering. Momsfritt på de utbildningar vi förlägger utomlands.

## CERTIFIERING

Du blir certifierad genom International Coaching Community (ICC) när du är godkänd på alla certifieringsmoment. Du har 6 månader på dig för att bli klar med dina certifieringsavgifter.

## 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@unestal.se](mailto:info@unestal.se)

## Du kommer att lära dig

- Taktisk coaching
- Hur du genomför strategisk coaching över en längre period.
- Hur du hjälper klienter uppnå högre tillfredsställelse i livet.
- Utveckla och använda intuition.
- Hur du arbetar med din klients mål.
- Hur du arbetar med din klients högsta värden.
- Formulera handlingsplaner som fungerar.
- Hur du genomför den första, viktiga coachingsessionen.
- De kraftfulla frågor som förändrar klientens liv och NÄR de bör användas.
- Hur du ger klienten uppgifter (tasks) för bästa resultat och vad du ska göra om klienten inte utför dem.
- Hur du hjälper en klient igenom rädslor och mentala blockeringar.
- Hur du marknadsför dig som coach.
- Coachingens etiska riktlinjer.
- Konsten att lyssna och de olika nivåerna av lyssnande.
- Att arbeta med och ändra klientens begränsande övertygelser.
- Att hjälpa klienten att designa sin egen bästa framtid med långsiktiga mål.
- Utveckla din egen coachingstil.
- När du ska vara vägledande och icke-vägledande.
- Hur du gör förfrågningar (requests), skapar utmaningar och designar uppgifter (tasks).
- Systemtänkande för att hitta hävstångspunkten (leverage point) i din coaching.
- Att uppnå maximal förändring med minsta möjliga insats.

## Certifieringsprocess



### PLANERING (16 TIM)

Du arbetar med att planera och fastställa mål genom självvärderingsfrågor, bokrecensioner och planering av inlärningsupplevelsen.



### TRÄNING (60 TIM)

Detta är den kurs (live) som krävs för att bli certifierad. Du utvecklar dina färdigheter för att lära dig viktiga coaching-koncept och praktisera dem varje dag.



### CERTIFIERING (44 TIM)

Du genomför certifieringsaktiviteter - coaching av klienter, självvärderings- och konceptuella integrationsuppgifter (tasks), bokrecensioner och självcoaching-projekt.

## Certifieringsuppgifter



### BOKRECENSION

Gör en skriftlig recension av en bok från litteraturlistan du får på träningen. Din recension distribueras till tränaren för kommentarer och feedback.



### COACHING PROJEKT

Coaching av 2 klienter med 5 träffar var á 1 tim/gång. Coachingprojekten redovisar du skriftligt, eller i videoformat med skriftliga kommentarer, till tränaren inom sex månader.



### SJÄLVCOACHNING

Daglig mental träning á 20 min varje dag i 28 dagar. Varje deltagare genomför också ett coachingprojekt för egen utveckling. Du ska presentera dina mål för projektet till tränaren - de värderingar de representerar och din handlingsplan - en månad före kursens slut. Projektet ska vara klart på tre månader, och en skriftlig rapport ska skickas in till tränaren.

*Deltagare som på ett tillfredsställande sätt fullbordar kursen och utför de praktiska uppgifterna efter kursen erhåller ICC: s internationella certifiering i coaching.*

## The Internationalcoaching Community (ICC)

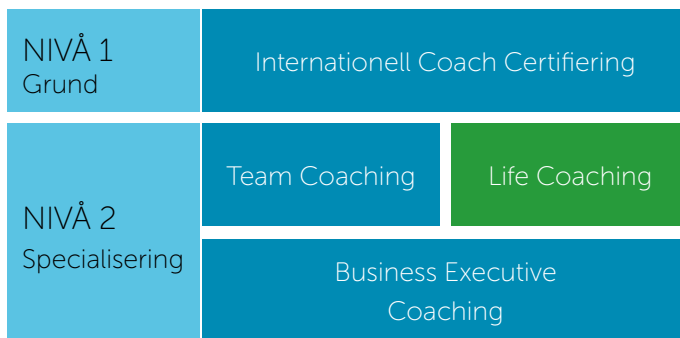
### CERTIFIERING

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!



### 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.

## 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 1200 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.

Läs mer om Lars-Eric och Elene på [www.unestahl.com](http://www.unestahl.com) och [www.elene.nu](http://www.elene.nu).