



ICI Certificeret Stresscoach

Stress er i dag en folkesygdom, der rammer bredt i den danske befolkning, og derfor er der desværre stadig flere af coachens fokuspersoner, der er mere eller mindre stress-ramte.

Det er en udbredt misforståelse at man ikke kan coache stressramte, og de i stedet skal henvises til læge eller psykolog.

Som erfaren coach kan du godt coache stress-ramte, og endda med særdeles god og langtidsholdbar effekt. Det kræver blot nogle helt specielle coach-kompetencer, idet den "sædvanlige værktøjskasse" ofte viser sig utilstrækkelig eller i værste fald skadelig.

"Vi har i os alle ressourcer til at håndtere stress hurtigt og effektivt - problemet er bare at vi ikke er i stand til det når vi er stressede!"

Indhold

- På kurset arbejder vi processorienteret med forskellige modeller og metoder til håndtering af stress, som den erfarne coach kan anvende i sin praksis - blandt andet mentaltræning.
- Vi arbejder narrativt og coachende, men inddrager også andre relevante interventioner og håndteringsmuligheder, ligesom et grundlæggende kendskab til stress og stress-symptomer er en forudsætning for korrekt håndtering af stressramte.
- Stresscoachuddannelse bygger på evidensbaseret teori, mentaltræning og solid stresscoacherfaring, så du sikres professionelle kompetencer til at coache stressramte som certificeret ICI-stresscoach.
- Stresscoachuddannelsen er for dig, der i dit virke som professionel coach, HR-medarbejder eller tilsvarende vil være i stand til at coache forskellige grader af stressramte på forsvarlig vis.

Metode

Du lærer på kurset hvordan vi som coaches adresserer stress i tre forskellige perspektiver:

1. Ved at undersøge hvad den stressramte kan gøre for at erstatte de stressende faktorer med andre mere hensigtsmæssige påvirkninger.
2. Ved at adressere den stressramtes håndtering af det der påvirker uhensigtsmæssigt.
3. Ved at skabe effektive strategier for mental ro.

Målgruppe

Kurset er et level 3 kursus. Målgruppen for kurset er derfor erfarne coaches med international coach certificering (ICI/ICC/ICF) eller tilsvarende.

Træner

Int. Cert. ICI Master Coach Trainer & EMP Mentaltræner Mitzi Svenstrup .

"Jeg er optaget af at så mange har det så dårligt uden grund, og at det er lettere at få det godt igen end de fleste tror. Den erfaring vil jeg gerne dele!"

Det får du på kurset "ICI Certificeret Stresscoach"

- Indgående kendskab til stress og hvordan den påvirker hjernen
- Indgående kendskab til stressfaktorer og deres indflydelse
- Kendskab til, samt læsning og vurdering af stressindikatorer
- Konkrete metoder og modeller til coaching af stressramte i forskellige stadier af stress h.u. narrativ praksis.
- Øget tålmodighed og kontrol af coachens ambitioner
- Indkobling af alternative stressreducerende faktorer efter behov
- Kendskab til anvendt mentaltræning som supplement til stress-reducering - Du lærer selv at mentaltræne
- Vurdering af hvornår anden eller supplerende intervention er nødvendig
- International ICI samt EMP certificering på level 3 niveau.

Praktisk information

Antal deltagere

Vi kører med små hold på max 15 deltagere, hvilket skaber forudsætninger for optimal læring.

Varighed

Kurset består af 5 dage fordelt på 3 moduler (2+2+1).

Undervisningen foregår i vores egne hyggelige lokaler lige udenfor København

EmpowerMind Danmark
Poppelgaardvej 7, 2860 Søborg

Se aktuelle datoer og priser for de næste afholdelser på www.empowermind.dk