**Coach Certifiering**

[Lars-Eric](http://www.siu.se) och [Elene Uneståhl](http://www.elene.nu" \t "_blank) är coach tränare för Lambents Coaching (Joseph O´Connor). Lambents Coachingsutbildning ”The International Coaching Certification Training” (nivå 1) är den enda i världen som motsvarar alla krav för Portfolio ansökningen till ICF och EMCC för att få trippla certifikat ,att certifiera dig genom de 3 oberoende Internationella coachorganisationerna. ICC – International Coaching Community EMCC – European Mentoring & Coaching Council och ICF – International Coach Federation

**Vi (Lars-Eric och Elene Unestål) har hittills certifierat över 2000 coacher sedan vi blev coachtränare för Lambent Trainings 2002.**

**De Certifieringsutbildningarna som erbjuds är:**

**Nivå 1 – Grund: International Coach Certification**

**Nivå 2 – Specialisering: Team - Life och Executive Coaching**

**International Coaching Community (ICC)**

International Coaching Community (ICC) bildades 2001 av Joseph O’Connor och Andrea Lages. Genom sina tydliga och klara utbildningsmål kombinerat med innehållsmässig kvalitet och höga etiska regler har ICC på några år utvecklats till den största professionella organisationen för certifierade coacher i världen.

ICC är en certifieringsorganisation där alla medlemmar är ICC-certifierade coacher. Under Idag har organisationen mer än 15000 internationellt certifierade coacher från över 70 länder och 5 kontinenter.

Joseph O’Connor, som under 80- och 90-talet var den mest kände utbildaren och författaren (20-tal böcker) inom NLP (Neurolingvistisk Programmering), övergick i slutet av 90-talet alltmer till coaching och hans böcker ”Coaching with NLP” och ”How Coaching works” (bägge översatta till svenska) används idag i coachingutbildningar över hela världen. Tillsammans med sin kollega och fru Andrea Lages har han också arbetat fram riktlinjerna för och innehållet i en coachingutbildning som sträcker sig över 3 nivåer.

**Bli medlem hos ICC?**

Endast ICC-coacher som har framgångsrikt genomfört den Internationella Coach Certifieringen genom Lambent Training kan bli medlemmar. Årligen genomförs ca 100 utbildningar i världen och organisationen växer varje dag.

Lambent Training är ensam om att vara den enda ”Coaching Certification Training” i världen som är godkänd för möjligheten av tre oberoende certifieringsorganisationer att bli certifierad coach genom ICC – International Coaching Community, ICF – International Coaching Federation och EMCC – European Mentoring and Coaching Council.

**Fördelar med ICC-medlemskap:**

* Tillgång till ICC:s intranet med alla dess resurser.
* Upptagen i ICC:s databas med CV för klient referenser.
* Medlemskap i ICC:s nätverk för coacher.
* Kvalitetssäkringen som medlemskapet ger i en stor och välkänd, professionell organisation.
* Möjlighet till vidareutveckling genom specialistkurser till Business/Executive, Life och TeamCoach  (nivå 2).
* ICC:s nyhetsbrev med nyheter, artiklar, recensioner m.m.
* En gemenskap både ifråga om coachingfärdigheter och en kollegial vänskap.
* Inbjudan till Internationella Coachkonferenser som arrangeras av ICC.
* Inbjudan till internationella webinars som arrangeras av ICC.
* Medlemskapet är livslångt och ingår i priset för utbildningen.
* Möjlighet att marknadsföra dig på ICC:s hemsida.

Utbildningen består av en liveutbildning med 60 lärarledda timmar och ett practicum efteråt som innebär ett eget självcoaching projekt och coaching av klienter. Innehållet i utbildningen är en kombination av genomgångar, demonstrationer och övningar. Genomgående tema är utvecklingen av coachingfärdigheter genom action learning och learning by doing. Tidsåtgång för projekt efter kursen: Daglig mental träning a´20 min varje dag i 28 dagar. Läsa bok och recenserar. 2 st. coaching klienter med 5 träffar var a´1 tim. / gång. Hela projektet ska vara klart inom 6 mån.

**UTBILDNINGENS INNEHÅLL – DAG FÖR DAG**

**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
* Coachingens historia
* Vad är coaching
* Coachingens fördelar
* Olika typer av coaching
* Allians och förtroende
* Första och sista sessionen
* ICC etik och normer
* Praktik Coaching med Livshjulet

**DAG 2. PROCESSCOACHINGEN**

Dagsmål: Vid dagens slut ska deltagarna ha lärt känna den övergripande coachingsstrukturen samt innehållet i Coachingens verktygslåda.

Deltagarena ska också fått en första inblick i det viktiga området STRESS och STRESSHANTERING

På eftermiddagen ges exenpel på coachinguppgifter utifrån området Stresshantering

* Coachingens struktur
* Coachingens verktygslåda
* Coachingens handlingsinriktning
* Coaching uppgifter
* STRESSHANTERING i TEORI OCH PRAKTIK

**DAG 3. Forts. STRESSHANTERING samt FRÅN LIVSMÅL TILL KURSMÅL**

**Dagsmål**

På förmiddagen fortsätter genomgången av området STRESSHANTERING I TEORI OCH PRAKTIK och på eftermiddagen startar området Mål och Motivation

Vid dagens slut ska var och en haft möjligheten att sätta sig in i principerna för visioner, livsmål, verksamhetsmål och projektmål. 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
* Från Mål till Motivation
* Värden
* Värden – arbetsblad
* Värdehjul

**DAG 3. GRUNDLÄGGANDE COACHINGTEKNIKER + MENTAL TRÄNING**

**Dagsmål**

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

* Från Mål till Motivation
* Från Handlingsplan till Målprogrammering
* Kraftfulla frågor
* Självinsikt
* Utmaning, Uppmaning, Klargörande
* Uppskattning, Ansvar och Mönster

**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

**DAG 5. Kommunikativa färdigheter**

**Dagsmål**

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

* Inramning och omstrukturering
* Påminnare
* Perspektiv och Perspektivhjul
* Språkmönster
* Återspegling och sammanfattning
* Lyssnande och Feedback
* Att be om lov
* Förankringar och Bryta tillstånd

**DAG 6. COACHINGENS MINDSET**

**Dagsmål**

Vid dagens slut ska deltagarna ha kartlagt de hinder och resurser som påverkar egen och andra utveckling samt lärt sig att flytta fokus från hinder till resurser.

* Coachingens Filosofi, Modeller och Principer
* Coachingens lärosystem
* Coaching av klientens mindset
* Livsbudget och energiförlust
* Hinder, problemlösning & beslutsfattande
* CHANGE och PARKETT modellerna
* Coaching och Komplementär medicin

**DAG 7. Mental Träning och Inre Coaching + Ditt Projekt under Praktiken**

**Dagsmål**

* **Ditt projekt & utvärdering**
* Vid dagens slut ska deltagarna efter avslutad uppcoaching och skrivning antingen ha certifierats på del 1 eller ha anvisats hur man genom kompletteringsåtgärder kommer att certifieras i framtiden.
* Handskas med inre dialog
* Lycka
* Tre förslag för ett lyckligt liv
* Personlig energiförlust
* Coaching och mental träning i teori och praktik
* **Övningscoaching och CertifieringsCoaching**
* **Slutskrivning**
* **Genomgång av Praktikperioden**

**Ditt projekt**

* Vad har jag lärt mig av att bli coachad
* Vad har jag lärt mig av att coacha andra
* Process coaching
* Självutvecklingsprojekt – Bokrecension
* Självutvecklingsprojekt – Mental träningsdagbok
* Utvärdering gjord av coachen
* Utvärdering gjord av klienten