



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Diplomerad Coach

Enligt riktlinjer från ICF

För dig som vill arbeta med att få människor att växa och utvecklas

**Våren 2018**





## Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjuder utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut.
- Har yrkesutbildning till Personlig Tränare.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage, friskvård och kost och näring.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.
- Finns i Linköping.

### Diplomerad coach

Coaching är en bevisat effektiv metod som hjälper människor att sätta upp mål, hitta vägen dit och skapa resultat. Coaching hjälper människor att få ökad självinsikt, sätta upp tydliga mål, hitta sina drivkrafter och sin motivation samt skapa tydliga handlingsplaner för hur man ska gå från nuläge till önskat läge. Detta görs med bland annat öppna, kraftfulla frågor, aktivt lyssnande och stärkande feedback.

Under ett coachsamtal går man tillsammans igenom hur nuläget ser ut, vart klienten vill (önskat läge), tittar på resurser (förutsättningar för att lyckas), hinder och skapar handlingsplaner. Coaching är ett kraftfullt verktyg för att få klienten att hitta sin egen motivation och ta eget ansvar i sin egen utveckling. Coachens roll är att finnas med som ett stöd genom hela processen.

### Utbildningens mål

Utbildningen ger dig de kunskaper och färdigheter du behöver för att arbeta som coach, oavsett om du vill göra coaching till din nya yrkeskarriär eller använda dig av coaching i din nuvarande yrkesroll.

### Målgrupp

Den här utbildningen passar både dig som vill arbeta professionellt som coach och dig som vill använda coaching i din yrkesroll eller i ditt privata liv. Utbildningen passar såväl chefer, ledare, HR-specialister, projektledare och konsulter. Den passar också till exempel tränare, personliga tränare, lärare, friskvårdsterapeuter och föräldrar. Kort sagt alla som arbetar med, eller vill arbeta med, människor, utveckling och förändring – eller sig själv. Detta är en grundkurs så inga förkunskaper krävs.

### Diplomerad eller certifierad?

Många väljer att gå en coachutbildning för att utvecklas i sin yrkesroll eller i sitt privatliv. Men en del väljer självklart att gå en coachutbildning för att de vill arbeta som professionella coacher, eller gör så redan idag, och vill få en certifiering.

Efter vår utbildning blir du "diplomerad coach" vilket är den titel som används i Sverige idag om du inte genomgått en certifiering.

För att kunna bli ICF-certifierad krävs att utbildningen du går är ackrediterad av ICF. Processen för att ackreditera vår utbildning pågår. Ett av kraven från ICF är att man har genomfört en utbildningsomgång innan man kan bli ackrediterad. Vår första utbildningsomgång avslutades i juni 2017 och vi har nu kunnat ansöka om ackreditering. Vi räknar med att få besked gällande ackrediteringen vid årsskiftet 17/18 i god tid innan vårens utbildning startar.

När utbildningen blivit ackrediterad av ICF har du som gått utbildningen, och uppfyllt kraven för att räknas som godkänd av oss, möjlighet att ansöka om certifiering på ICF:s första nivå ACC (Associate Certified Coach). För denna certifiering krävs att du har genomgått en ackrediterad utbildning om minst 60 timmar samt har minst 100 timmars erfarenhet av coaching och 10 timmar mentorcoaching. Certifieringen görs alltså hos ICF och en kostnad för detta tillkommer.

## Kursinnehåll, Diplomerad Coach

Utbildningen består av 68 lärarledda klocktimmar och har följande innehåll.

Utbildningen är baserad på de 11 kärnkompetenser som den internationella organisationen International Coach Federation (ICF) tycker att en coach ska ha. Under utbildningen kommer du att få såväl teoretiska som praktiska kunskaper om dessa. Vi har valt att lägga tonvikten på den praktiska användningen för att du ska bli en så bra coach som möjligt.

### De 11 kärnkompetenserna är:

1. Etik och professionalism
2. Coachingsöverenskommelsen
3. Tillit och förtroende
4. Närvaro och flexibilitet
5. Aktivt lyssnande
6. Öppna, kraftfulla frågor
7. Direkt kommunikation
8. Skapa medvetenhet och insikter
9. Utforma åtgärder
10. Målsättning och planering
11. Uppföljning och ansvarstagande

Utöver detta kommer du att få en introduktion till NLP, motiverande samtal, mental träning, mindfulness och positiv psykologi samt hur du kan använda delar av dessa områden i rollen som coach.

Utbildningen ger dig allt du behöver för att genomföra professionella coachingsamtal som skapar ökad självkännetdom och nya insikter. Du kommer att få verktyg för att arbeta med motivation och drivkrafter, analysera och utvärdera beteendemönster och skapa positiv och bestående utveckling. Under utbildningen kommer du att arbeta mycket med din egen personliga och professionella utveckling vilket kommer att ge dig nya insikter och ökad självkännetdom.

### Kursupplägg

Under utbildningsdagarna varvas kortare teoretiska genomgångar med praktiska övningar och reflektioner. Lärarna kommer att demonstrera coachande samtalsövningar och du kommer att arbeta med dessa övningar i par eller grupper om tre. Efter varje övning ges utrymme för feedback och reflektioner – allt för att maximera ditt lärande.

För att du ska få stöd i din utveckling även mellan kursmodulerna så ingår två webinarium. Dessa leds av lärarna och du får möjlighet att ställa frågor och utbyta erfarenhet med de andra kursdeltagarna.

## Kärnkompetenserna

ICF har definierat elva kompetenser som utgör själva kärnan bland de färdigheter en coach ska ha och uppvisa. Dessa kärnkompetenser har tagits fram för att ge en bättre förståelse för de färdigheter och synsätt som används i dagens coachingyrke. De ligger också till grund för ICF:s certifieringsprocess. Kärnkompetenserna är indelade i fyra grupper där varje grupp består av sådana färdigheter som logiskt hör ihop. Grupperna och de enskilda färdigheterna är inte rangordnade, de är alla viktiga delar som en coach ska kunna behärska.

## Grupp A. Etablera grunden

### 1) Möta etiska riktlinjer och professionell standard

En coach ska arbeta efter etiska riktlinjer och det är viktigt att klienten förstår att det som sägs mellan coach och klient stannar där. Det är också viktigt att arbetet sköts professionellt och att coach och klient har en yrkesmässig relation.

Under utbildningen går vi igenom de etiska

riktlinjerna som ICF satt upp och diskuterar vad de innebär i din roll som coach. Vi diskuterar värderingar, människosyn och etiska dilemman som du som coach kan ställas inför.

### 2) Etablera coachingsöverenskommelsen

När coach och klient träffas skapas en tydlig överenskommelse om hur samarbetet ska se ut. Här tydliggörs förväntningar och praktiska frågor, såsom arvode och tidsbokning. Coachen arbetar också fram en coachingplan med sin klient där man tittar på det övergripande målet för samarbetet och därefter har det som riktlinje då man sätter upp mål för varje samtal så att coach och klient hela tiden kan stämma av att man är på väg åt rätt håll.

Under utbildningen får du lära dig hur en coachingsöverenskommelse kan se ut och vad som skiljer coaching från andra typer av stödjande professioner. Vi går igenom när coaching inte är lämpligt att använda och när du som coach ska hänvisa klienten vidare till andra professioner. Vi går igenom hur du kan lägga upp ett arbete med din klient.



## Grupp B. Skapa den ömsesidiga relationen

### 3) Skapa tillit och förtroende hos klienten

Det är viktigt att klienten känner förtroende för sin coach och det arbete som man gör tillsammans. Den relation som ni bygger upp ska kännas trygg och stödjande och det är viktigt att det finns tillit och respekt – från båda håll. Du får också lära dig om rapport – vad det är och hur du kan använda det för att skapa förtroende och tillit hos din klient.

### 4) Vara närvarande

För att skapa en trygg och stödjande miljö är det viktigt att både coach och klient fullt ut är närvarande i samtalet. Det innebär att coachen ser till att ni inte blir störda under samtalet, varken av personer, telefoner eller omgivningar. Det är också viktigt att coachen vågar låta samtalet byggas i stunden istället för att förbereda sina frågor innan. På så sätt blir samtalet fokuserat på det som klienten behöver här och nu.

Vi går också igenom hur intuition kan vara ett viktigt verktyg i det coachande samtalet.

## Grupp C. Kommunicera effektivt

### 5) Lyssna aktivt

Aktivt lyssnande handlar om att helt och fullt fokusera på vad klienten säger och inte säger och att kunna uppfatta både de verbala och icke-verbala budskapen. Coachen använder sammanfattningar, speglingar och omformuleringar för att säkerställa att man har förstått klienten och för att skapa medvetenhet. Det är också viktigt att coachen håller sig till klientens agenda istället för att sätta upp en egen.

Under utbildningen går vi igenom olika nivåer av lyssnande och övar praktiskt på att lyssna på ett coachande sätt samt att förstå skillnaderna mellan de olika nivåerna.

### 6) Ställa kraftfulla frågor

Coachens viktigaste verktyg är öppna, kraftfulla frågor som hjälper klienten att få nya insikter och skapa motivation och handlingskraft. De öppna frågorna hjälper också till att skapa större tydlighet, fler möjligheter och nytt lärande. Coaching handlar om att hitta lösningar för att ta klienten mot sitt önskade läge så frågorna som coachen ställer är lösningsinriktade och ställs för att ta klienten närmare sitt mål.

Under utbildningen går vi igenom hur man ställer öppna, kraftfulla frågor och detta finns sedan med i alla övningar vi arbetar med.

### 7) Kommunicera direkt

I coachsamtal är det framför allt klienten som ska ges utrymme att prata. Coachen ställer frågor som är tydliga och direkta och som hjälper klienten att komma vidare i sina reflektioner och hitta vägar framåt. Coachen ger också feedback till klienten för att öka klientens medvetenhet och skapa möjlighet till nya insikter.

Under utbildningen går vi igenom hur man använder feedback på ett så bra och givande sätt som möjligt. Vi arbetar också med hur både du som coach kan bli tydligare i din kommunikation och hur du kan hjälpa din klient med samma sak.

## Grupp D. Underlätta lärande och resultat

### 8) Skapa medvetenhet

Coachen hjälper klienten att utforska och utmana sina tankar om sig själv och sin situation. Coachen hjälper också klienten att se skillnader mellan faktiska omständigheter och tolkningar och att se hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop och påverkar klienten.

Under utbildningen kommer du att få en mängd verktyg och övningar som du kan arbeta med för att hjälpa din klient till ökad medvetenhet, nya insikter och en större förståelse för sin egen situation och vägen fram mot målet.

### 9) Utforma handlingar

Coachen hjälper klienten att hitta olika idéer och lösningar på vägar för att ta sig från nuläge till önskat läge samt att utvärdera olika alternativ. Coachen hjälper också klienten att fatta beslut om vilken väg som är mest effektiv och formulera uppgifter som hjälper klienten att komma igång och börja ta sig mot målet. Mellan coachsamtalen arbetar klienten med de uppgifter som man kommit fram till.

Även här kommer du under utbildningen att få en mängd verktyg och övningar som du kan arbeta med för att utforma handlingsplaner.

### 10) Planera och sätta mål

Coachen hjälper klienten att sätta upp mål som blir tydliga och lätta att arbeta med. Tillsammans skapar man en handlingsplan för att nå dessa mål och längs vägen stämmer man av och utvärderar planen. Om det behövs gör man justeringar.

Under utbildningen får du lära dig mer om olika sätt att sätta upp, formulera och arbeta med mål och målbilder. Vi kommer också att gå igenom hur mål och handlingsplaner följs upp längs vägen.

### 11) Hantera framsteg och ansvarstagande

I coaching ligger ansvaret på att agera och nå uppsatta mål hos klienten. Coachens roll är att finnas som ett stöd i processen och ett sätt att göra det är att följa upp det som man har kommit överens om att klienten ska göra mellan samtalen. Genom att ta ett eget ansvar blir klienten bättre på att hitta lösningar, prioritera, utvärdera och reflektera över sina erfarenheter och dra lärdom av dessa. En annan viktig uppgift för coachen är att hjälpa klienten att se de framsteg som görs och fira framgångar.

Vi kommer under utbildningen att gå igenom hur du stöttar din klient i att ta ansvar, hur du kan arbeta med motivation och drivkrafter, hur du följer upp det arbete som klienten gör, stöttar vid motgångar och hjälper klienten att se de framsteg som tas.





# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg

Utbildningen omfattar 9 dagar fördelad på tre omgångar (3 + 3 + 3 dagar). Totalt får du 68 timmar lärarledd undervisning. Under denna tid kommer du också att få 5 timmar mentorcoaching. Detta innebär att du genomför ett coachande samtal inför en av utbildarna som sedan ger dig feedback. Det är ett sätt att öka ditt lärande ytterligare.

Mellan utbildningsomgångarna så kommer du att arbeta med hemuppgifter i form av självstudier och coachsamtal.

## Kursdagar våren 2018

14-16 mars, 18-20 apr, 21-23 maj.

## Kostnad

Kursavgiften är 25 000 kronor exklusive moms, totalt 31 250 kronor inklusive 25% moms.

I kursavgiften ingår allt kursmaterial och 5 timmars mentorcoaching. Vi bjuder även på gemensam lunch sista kursdagen

## Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar. Du kan till exempel dela upp din betalning räntefritt i 12 månader.



Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida [www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se).

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.

## Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 (inklusive moms) kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

## Examination

Mellan kursomgång två och tre kommer du att genomföra ett skriftligt prov baserat på ICF:s kärnkompetenser och etiska riktlinjer. Detta prov görs online och är till för att stämma av att du förstår de verktyg vi gått igenom samt för att förbereda dig inför en eventuell certifiering.

Du kommer även bli utvärderad utifrån kärnkompetenserna i samband med mentorcoachingen.

För att få ut ditt diplom ska du ha godkänt på det skriftliga provet och uppvisat kärnkompetenserna under din mentorcoaching.

## Antagning

Du får besked om du blivit antagen i samband med din ansökan. Vi tar emot elever i den ordning ansökningarna kommer in och i mån av plats.

## Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

# Lärarkompetens

## Kursledare

Lärarna i utbildningsteamet är verksamma och har mångårig erfarenhet inom utbildningens områden. De har arbetat med att vägleda, inspirera och coacha under flera år.

Här följer en presentation av våra kursledare:

### Malin Boström

Malin är certifierad ICF Associate Certified Coach (ACC) och ICC Coach samt licensierad mental tränare. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med utbildningar inom coaching, ledarskap och kommunikation. Malin har en bakgrund som pedagog och har under de senaste fem åren arbetat som lärare i coaching på YH-utbildningar med höga betyg i kursutvärderingarna. Hon arbetar sedan många år med professionell coaching av chefer, medarbetare och privatpersoner. Hon föreläser och har skrivit en bok om coaching. Malin är även utbildad mindfulnessinstruktör och håller just nu på att slutföra sin certifiering till ICF Professional Certified Coach (PCC).



*Malin Boström*

### Marit Deubler

Marit Deubler är certifierad ICF Associate Certified Coach (ACC). Hon har lång erfarenhet av arbete med professionell coaching mot chefer, medarbetare och privatpersoner. Marit har även arbetat med coachutbildningar, skrivit böcker inom området, föreläst och startat upp och drivit en nättidning om personlig utveckling. Hon har en bakgrund inom media och rekrytering och är även massör och Zumbainstruktör.



*Marit Deubler*



# Anmälan till Diplomerad Coach

med start 14:e mars 2018 i Linköping

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

## Sista ansökningsdag är 15:e januari 2018

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 kronor, inklusive moms, avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

---

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: