

**Kontakt oss:****Anette Ekman**

Coach / Karriereveiledning / Konfliktløser / Lederoppfølging

Tlf. 482 42 023

anette.ekman@inkoas.no

**Kathrine Kanebog Thorsen**

Coach / Stressmestring / Konfliktløser / Lederoppfølging

Tlf. 472 75 197

kathrine.kanebog.thorsen@inkoas.no

**Margrethe Antonsen**

Coach / Karriereveiledning / Lederoppfølging

Tlf. 452 73 757

margrethe.antonsen@inkoas.no

**Monika Jensen**

Coach / Karriereveileder

Tlf. 411 41 129

monika.jensen@inkoas.no

**Styrkebasert coaching**

- Relasjonsledelse
- Selvledelse
- Kommunikasjon



Styrkebasert coaching

Hvordan kan tillit, trygghet og gode relasjoner legge grunnlaget for å skape utvikling og flytte mennesker. Hva skjer når vi fokuserer på å identifisere og utvikle individets sterke sider.

I programmet styrkebasert coaching tar vi for oss hvordan vi kan fremme motivasjon, mestring og utvikling gjennom positive relasjoner og ressursfokus.

Gjennom programmet blir kursdeltakerne kjent med ulike coaching-verktøy som gir personlig vekst og læring for livet.

Styrkebasert coaching passer for **alle** som jobber med mennesker – ledere, veiledere, lærere, sykepleiere og så videre. Hver dag i programmet, lærer kursdeltakerne et nytt verktøy. Dagene består av en kombinasjon mellom teori og praktisk trening. Den praktiske treningen støtter opp under teorien, og knytter teori til praksis. Dette gjør det enklere å ta i bruk det du har lært når du kommer tilbake på jobben.



Tema

Hver samling har ulik tematikk og knyttes opp mot teori innen målarbeid, coachingprosessen, kommunikasjon, selvledelse, endring og samspill med andre, herunder konflikthåndtering. Verktøyene bygger på coachingretningen NLP.

Praktisk info

Programmet gir deg kursbevis som coach, og består totalt av 14 dager á syv samlinger over to dager. Mellom hver samling vil deltakerne få i oppgave å øve på utvalgte verktøy og skrivelogg om øvingen.

Våre kursholdere har lang erfaring innen veiledning og ledelse og er sertifisert innen coaching.

Ta kontakt med Anette Ekman, tlf. 482 42 023 - anette.ekman@inkoas.no