

# Pensumoversigt

## Coaching



### Overordnet

Forkortelser	Ke	Kendskab
	K	Kompetence
	Hk	Høj kompetence
	N-Udv	Netbaseret undervisning
	F-Udv	Fremmøde undervisning
	Ekm	Ekstra modul
Tid	Tid er angivet i minutter	

### Bilag

Type	Omr	Emne	Niv	Tid	Indhold
N-Udv	-	Introduktion til coaching	Ke	240	Adfærd, generel og kognitiv psykologi i teori og praksis
N-Udv	-	Hvornår kan man anvende coaching	Ke	240	Case eksempler
N-Udv	-	Forudsætninger i coaching	Ke	240	Forudsætningerne i coaching og adfærd
N-Udv	-	Repræsentationer og sanser	Ke	240	Hvordan sanserne modtages, opfattes og reageres på
N-Udv	-	Muligheder og begrænsninger i coaching	K	240	Din professionelle ramme som coach
N-Udv	-	Oplevelsen i coaching	Ke	240	Hvordan oplevelsen er grundelementet i din adfærd
N-Udv	-	Det bevidste og ubevidste	Ke	240	Indsigt og forståelse for de psykiske adfærdsmekanismer
N-Udv	-	Rapport og tillid	K	240	At skabe en virksom relation mellem fokusperson og dig selv
N-Udv	-	Afdækning og afklaring	Hk	240	Afdække afsæt og forholde sig til værdien
N-Udv	-	Potentiale og refleksion	K	240	Målrettet tænkning og udvikling
N-Udv	-	Sproget	Hk	240	Nonverbalt og verbalt sprog
N-Udv	-	Kvalificering	K	240	Forbered og klargør fokuspersonen til spørgsmål, indsats m.m.
N-Udv	-	Det rigtige spørgsmål	Hk	240	Åbne og lukkede spørgsmål, spørgeteknik m.m.
N-Udv	-	Afdækning og afklaring af målsætning	Hk	240	Målsætningsorienteret arbejde
N-Udv	-	Framing og reframing	Hk	240	Vinkling og kontekst, opfattelse og input
N-Udv	-	Metamodellen og opfattelsespositioner	K	240	Nedbrydning af dårlige overbevisninger / Styrkelse af gode
N-Udv	-	Udfordring, anmodning og tydeliggørelse	K	240	Konkret henvendelse til fokuspersonen
N-Udv	-	Ankring og mønstre	K	240	Implementering af mestringsstrategier
N-Udv	-	Værdier og personlig styrke	K	240	Værdiafklaring og styrkelse af potentiale/performance
N-Udv	-	Supplerende målsætningsteknikker	K	240	SMIS, Målsætningshjulet, Værdihjulet, Målaflaring, Score
N-Udv	-	Supplerende mestringsstrategier	K	240	Performance, kognitiv afdækning / mestringsstrategier, vindermentalitet
N-Udv	-	Udfordringer til dig som coach	Hk	240	3 individuelle samtaler, personlig beretning, personlig plan