



Certifierad Livscoach

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med utbildningen är att ge grundläggande verktyg och kunskaper som man behöver för att kunna coacha och motivera andra till att utvecklas som människor och att nå olika mål i livet. Dessa rika verktyg kommer att kunna ge stor förändring med just rätt målsättning. Det magiska finns i att veta hur och när man sätter in dessa hjälpmedel. Att ha vetskap och kunskap om människor och personlig utveckling är stort hjälpsamt i arbetet.

Efter avslutad kurs förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Ökad kunskap om självkännedom och personlig utveckling
- Kunskap om coachande och dess verktyg
- Kunskap i grundläggande kommunikation
- Kunskap om rollen som god hjälpare och lyssnare
- Hjälp i sorg
- Etik i hjälpande
- Kunskap om hållbarhet i hjälpande Livscoachens roll

INNEHÅLL

Del 1 Självkännedom och personlig utveckling

Ger ökad förståelse för hur människan fungerar mentalt och hur man kan öka sin personliga utveckling. Detta genom att arbeta med tankar om egna barndomen, ungdomen, egna historien och begrepp inom självutveckling.

Del 2 Livscoach - betydelse och roll

Meningen med all coachning är att bygga på klienters tro på sig själva, oavsett vad de kommer med och har inom sig. Coachen måste tro att det finns mer potential än klienten själv ser hos sig och uttrycker att denne tidigare har. Coachen behöver tro på sig själv och förmedla positiv attityd.



Oavsett vilken framgång som är förväntad så kommer den utav egen ansträngning. I denna del förklaras vad en livscoach gör och även vad man inte gör. Vad som krävs för att bli en bra livscoach, förväntningar på och egen självreflektion för den blivande coachen.

Del 3 Hjälparens kommunikation

Kunskap om kommunikationens och samtalsmetodikens viktigaste grunder. Förmåga att förstå och redogöra för innebörden av olika begrepp inom kommunikationsteori. Vikten av aktivt lyssnande samt olika centrala betingelser för hjälpende relationer. Man lyfter och problematiserar relationen hjälpare/klient samt ger kunskap om och verktyg för att främja hjälpprocessen. Kunskap om och förmåga att redogöra för olika aspekter och begrepp som är av relevans.

Del 4 Hjälp i sorg

Ger ökad kunskap om att stötta sig själv eller andra som bär sorg. Sorg kan vara resultatet av flera olika skeenden, som ofta innebär förlust av något eller någon. Denna del ger perspektiv på vad som sker en sorgtyngd person och hur man kan stötta på ett gott sätt. Att ha stödjande samtal med någon som går igenom sorg är en viktig och känslig uppgift. Här finns några råd som kan vara till hjälp.

Del 5 Etik inom hjälpende

Den blivande livscoachens ska få ökad förståelse för sin roll, sitt ansvar och sin personliga hållbarhet i arbetet. Med utgångspunkt i vad man lärt sig hittills kan man därtill applicera den etik som anses säkra arbetet för både coach och klient.

Del 6 Coaching i praktiken

Hur får man ett samtal att fungera i verkligheten? Med hjälp av verktygen presenterade i denna del så kan det bli framgångsrikt. Ett coachande samtal är fullt av coachande frågor, kanske även en presentation av Livshjulet, användning av GROW-modellen och Smarta mål. Här finns information om målsättning, gruppcoachning och känsliga samtal.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.



ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

Observera att utbildningen inte motsvarar en universitets- eller högskoleutbildning.