

Indhold på uddannelsen i talentledelse

Opstart inden uddannelsen – udfyldelse af RMP-profil og gennemførelse af feedbacksession 1-1 med Mik

Formålet er at give den enkelte et indblik i sin indre motivation. Og med udgangspunkt i denne at kunne optimere sin rolle som træner og coach.

Modul 1

Dag 1

Præsentation af underviser og studerende.

Hvad er coaching – og hvad er det ikke!

Hvad er mentaltræning og hvad er det ikke!

Fagets formål, indhold og metode

Intro til eksamen

Talentrejsen

Brainstorm på udfordringer – træneren, atlet, klub mm

Introduktion til de 6 trin – democoaching

Opstilling af mål – SMART –

Trin 1 Øvelse

Dag 2

Opsamling på dag 1

Anerkendende tilgang – AI

Livshjulet – det mentale hjul.

Trin 2 og 3 gennemgang

Øve trin 2-3

Hjernens opbygning – visualisering – stier i hjernen

Hjemmeopgaver

Webinar med øvelse af trin 1-3 afholdes imellem 1. og 2. modul

Modul 2

Dag 1

Siden sidst – opsamling

Kommunikation og relationer

Trin 4 og 5

Øve trin 4-5

System teori og læring

Preframing

Dag 2

Opsamling på dag 1

LØFT – speedcoaching

Coachrollen, som træner i en organisation.

Konfliktløsning - interesser og behov.

Mindfulness – som mentaltrænings værktøj – 3R metoden

Trin 6 info og øvelse

Webinar med coaching afholdes imellem modul 2 og 3

Modul 3

Dag 1

Siden sidst – opsamling

Coaching 1-1 med hinanden.

Coaching modeller: – DUKA - 4D – 5F – CMM- Kognitiv Coaching – Grow – Narrativ coaching.

Den gode tilstand – vejen derhen

Indre dialog – Tanke, følelse, handling

Dag 2

Opsamling på dag 1

Coaching i organisationer

Stress – en naturlig reaktion

Feedback – evaluering

Gameplan

Værdiafklaring

Webinar med fokus på værktøjer og erfaringer afholdes imellem modul 3 og 4

Modul 4 (kun 1 dag)

Dag 1

Opsamling modul 3

Eksamens Case

Teamcoaching

Mentaltræningsværktøjer – hypnose – Ankring

Konflikthåndtering

Coaching

Opsamling

Erhvervs-case – to sider med beskrivelse af en udfordring, der kan løses vha. coaching. Beskriv problemet, stil spørgsmål i problemformulering og overvej metode.

Eksamen - ½ time fysisk fremmøde. Begrundede valg for hvorfor man har valgt den løsning man har valgt.

Karakter på 7-skalane

Ændringer kan forekomme.

Mik Ellegaard Bechmann

Outcome for deltageren.

Du får redskaber til at kunne udvikle dine atleter mentalt.

Du lærer at coache dine atleter. Så de gennem egne refleksioner finder den bedste vej for dem.

Du lærer at skabe opmærksomhed på de mentale processer hos dine atleter, samt at formidle værktøjer som kan udvikle processen.

Du bliver bevidst om din egen kommunikation og får redskaber til at gøre den mere effektiv.

Du får forståelse for konflikter og redskaber til at løse dem.

Konkrete redskaber

SPILLERHJULET

DE 6 TRIN - (coachingmodel)

4D - (coachingmodel)

5F - (coachingmodel)

LØFT - (coachingmodel)

AI - (coachingmodel)

SMART - målsætningsværktøj

GAMEPLAN - prioriteringsværktøj

VÆRDIAFKLARING

DEN MENTALE TRE/FIRKANT

MINDFULLNESS

VISUALISERING OG VEJRTRÆKNING

DET MENTALE KOMPETENCEKORT

KONFLIKTTRAPPEN

KONFLIKTTREKANTEN - SAG - INTERESSE - BEHOV

REFRAMING - kommunikationsværktøj