

Coachingutbildning

Kursens innehåll och syfte

Välkommen till Förberedande kurs inför coachingutbildning. Detta är en förberedande kurs för de som önskar få mer teoretisk och praktisk kunskap om coaching. Denna kurs kan genomföras fristående eller som ett första steg inför Coachingutbildning.

Syftet med kursen är att ge studenterna möjlighet att reflektera över sina egna erfarenheter inom områdena Återhämtning, Rehabilitering, Empowerment och/eller psykiska ohälsa samt hur dessa erfarenheter kan användas som en resurs, t ex i coaching-sammanhang. Kursens ambition är att inspirera och motivera studenterna till att vilja fördjupa sina teoretiska och praktiska kunskaper inom området.

Kursens omfattning

Webutbildningen omfattar ¼ fart, (25 %), under tre månader. Det innebär ca 10 timmars självstudier under 8 veckor och två internattillfällen, ett i starten och ett i slutet av kursen.

Kursen är uppbyggd av fyra huvudavsnitt, varje huvudavsnitt består i sin tur av ett antal lektioner, totalt omfattar hela kursen 12 lektioner. Varje lektion beräknas ta mellan 5-10 timmar att genomföra.

Kursens upplägg

Kursens fyra huvudavsnitt är; Återhämtning (X antal lektioner), Rehabilitering (X antal lektioner), Empowerment (X antal lektioner) och Coaching (X antal lektioner).

Kursen startar samt avslutas med internat med övernattnings i Solna. Under uppstarten ges mer information om webutbildningen och hur den skall genomföras. Vid uppstarten ges även tillfälle att få träffa de studenter som går kursen samt kursansvariga. Kursavslutningen sker på samma ställe.

Lektionernas upplägg

Samtliga lektioner följer en viss systematisk ordning bestående av fyra delar; lektion och studiefrågor, övningsfrågor, utvärdering och läs- och webtips. Du kan välja om du vill följa ordningen eller om du vill starta med t ex övningsfrågorna. Som förslag på studieteknik kan du även gå in och se dels ett förslag på hur du kan lägga upp en veckas studier, dels hur en lektion är upplagd.

Förtydligande av kursens termer:

Lektion - en lektion består av teori och fakta samt avslutande studiefrågor

Studiefrågor - studiefrågorna syftar till att väcka reflektioner samt stödja din inläring

Övningsfrågor - övningsfrågorna är obligatoriska och syftar till att stämma av din kunskap i ämnet. De fungerar även som en examination och när den är gjord får du tillgång till nästa lektion. Övningsfrågorna kan du utföra tillsammans med en studiekamrat och du har även möjlighet att leta rätt på svaren i lektionsmaterialet.

Utvärdering - utvärderingen består av två delar. En del innehåller frågor om hur du upplevt lektionen och den syftar till att ge de kursansvariga feedback och förslag på förbättringar för vidareutveckling av kursen. Denna utvärdering kommer att mejlas ut till samtliga studenter efter att ett par lektioner är genomförda. Den andra delen innehåller frågor kring hur du upplevt ditt eget deltagande och syftar till att stödja dig i din roll som studerande och vägleda dig i att finna den studieteknik som passar just dig. Du kan välja mellan att utvärdera dig själv när du vill t ex efter varje lektion eller inte alls.

Läs- och webtips - läs- och webtips ger tips på litteratur och information på webben för dig som vill veta mer om coaching.