

Kursus

Kognitiv coach

**Styrk samtalen.
Skab forandring.
Gør en forskel.**



**Forstå tanker,
følelser og adfærd**



**Effektive kognitive
metoder**



**Strukturerede
og meningsfulde
samtaler**



**Styrk trivsel,
ressourcer og
handlekraft**

Kontakt

Konsulenterne DHP ApS
Industrivej 3, 5260 Odense S
+45 93 88 56 56
kontakt@konsulenternedhp.dk
www.konsulenternedhp.dk



[konsulenternedhp](https://www.konsulenternedhp.dk)



Kognitiv coach

- Skab klarhed, udvikling og varig forandring

Hvordan hjælper du mennesker med at bryde begrænsende tankemønstre og skabe nye handlemuligheder?

Med kurset Kognitiv coach får du konkrete værktøjer til at arbejde professionelt med menneskers tanker, adfærd og trivsel i en coachende og praksisnær ramme.

Som kognitiv coach arbejder du professionelt og målrettet med at skabe refleksion, indsigt og forandring, uden at arbejde terapeutisk.

Du lærer at hjælpe mennesker med at blive bevidste om deres mønstre og skabe nye veje frem.

Hvad er kognitiv coaching?

Kognitiv coaching tager udgangspunkt i sammenhængen mellem; tanker, følelser, adfærd og handlinger.

Det handler ikke kun om at forstå, men om at skabe bevægelse fra indsigt til handling.

Med kognitiv coaching som metode får du kompetencerne til at hjælpe mennesker med at se nye muligheder, træffe bevidste valg og skabe den forandring, de ønsker.

Et kursus med fokus på praksis

Kurset består af 6 kursusdage, hvor du arbejder aktivt med at omsætte teori til praksis. Du får ikke bare viden, du får redskaber, du kan bruge med det samme.

Du undervises af vores autoriserede neuropsykolog Peter Damby, der har speciale i kognitiv psykologi og terapi.

Undervisningen veksler mellem inspirerende faglige oplæg, refleksionsøvelser med udgangspunkt i din egen praksis, og casearbejde med virkelighedsnære situationer.

Mellem kursusdagene vil du arbejde med aktionslæring i egen praksis.



Indhold og udbytte:

På kurset arbejder du blandt andet med:

- Sammenhængen mellem tanker, følelser, adfærd og handlinger
- Kognitive metoder og modeller i en coachende ramme
- Identifikation af negative automatiske tanker og leveregler
- Hvordan tankemønstre påvirker trivsel og handlekraft
- Åbne og udforskende spørgeteknikker
- At udfordre begrænsende overbevisninger
- Styrkelse af positiv tænkning og fremadrettet handling

Efter kurset vil du:

- ✓ Kunne arbejde struktureret med kognitive coachingmetoder
- ✓ Have konkrete værktøjer til samtaler, der skaber forandring
- ✓ Kunne støtte mennesker i at bryde uhensigtsmæssige mønstre
- ✓ Bidrage til øget trivsel og handlekraft
- ✓ Have styrket din egen refleksion og faglighed

Du bliver en professionel sparringspartner, der understøtter refleksion, udvikling og forandring i en coachende samtaleramme - uden at arbejde terapeutisk.



Praktisk information

Varighed: 6 kursusdage fra 08.30-15.30 inkl. morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe med kage.

Underviser: Peter Damby, autoriserede psykolog med speciale i kognitiv psykologi og kognitiv adfærdsterapi.

Målgruppe: Kurset henvender sig til dig, der arbejder med mennesker og ønsker stærkere redskaber til at understøtte udvikling og trivsel, fx:

- Coaches og konsulenter
- Vejledere og mentorer
- Socialrådgivere og beskæftigelsesmedarbejdere
- Pædagogisk personale

Pris: 14.800 kr. ex moms inkl. kursus materialer og forplejning.

Kontakt

Konsulenterne DHP ApS
Industrivej 3. 5260 Odense S

+45 93 88 56 56

kontakt@konsulenternedhp.dk

www.konsulenternedhp.dk



konsulenternedhp



Scan og
læs mere