



# GENERATOR

KURSER & KONFERENCER

## Ildsjælecoachuddannelse oktober 2017 – januar 2018

### Struktur

Uddannelsen består af tre moduler. Det sidste modul afsluttes med en intern mundtlig eksamen, hvor du blandt andet skal coache en ung. Der udstedes et uddannelsesbevis.

### Modul 1: Coaching i grupper

På det indledende modul er der fokus på at coache unge i grupper. Herunder får du indsigt i, hvordan unge kan lære af hinanden og forstå sig selv dybere via spejling i andre unge.

Der arbejdes endvidere med, hvordan du kan bruge coaching, mindfulness og andre øvelser i dit daglige arbejde – fx på uddannelsesinstitutioner, på egne kurser og i workshops med unge.

### Modul 2: Den svære samtale

På modul 2 fortsættes der med træning og udvikling af samtaler med unge.

Der fokuseres på de svære emner, du kan møde i arbejdet med unge, og som du som professionel voksen skal være klædt på til at tackle. Det er fx problematikker som selvskadende adfærd, spiseforstyrrelser, lavt selvværd, angst og social isolation. I den forbindelse lærer du, hvordan du kan bidrage til en styrkende udvikling for den unge.

### Modul 3: Nærvær og kommunikation

Modul 3 handler om dybere træning af dit nærvær og din kommunikation med unge og andre relationer i dit liv.

Der fokuseres også på, hvordan du som fagperson kan være en inspirerende "opdrager" af de unge, du møder i dit arbejde.

Endelig får du indsigt i et tidstypisk familieliv og dets påvirkning på de unge.



# GENERATOR

KURSER & KONFERENCER

## Metoder

### Coaching-øvelser

Du lærer dybdegående coachingøvelser til unge ud fra den kognitive, systemiske og narrative tilgang, som kan bruges både i dine samtaler med unge og i undervisning af grupper.

### Assertiv kommunikation

Bliv endnu skarpere til assertiv kommunikation og lær mere om aktiv lytning, anerkendende dialog og om kunsten at knytte og lytte.

### Mindfulness og heartfulness

Lær mindfulnessøvelser, som du kan bruge med unge både i grupper og i enesamtaler. Gennem øvelserne lærer den unge, at man selv kan tage ansvar for sin egen indre tilstand og skifte sit humør og derved vælge sine handlinger. Du lærer enkle meditationsøvelser, som unge let kan lære at bruge i deres liv.

### Narrative udviklingsprocesser

Du lærer gennem øvelser at styrke den unge, så han eller hun kan frigøre sig fra sine livsomstændigheder, lære at tage ansvar og derved blive i stand til at træffe sundere og stærkere valg for sig selv.

### De 3 indre domæner

Lær om kroppens, følelsernes og tankernes sprog, og om hvordan de forskellige domæner kan stimuleres, men også visne, når vi ikke træner dem. De er nøglen til ny udvikling, når vi fx udvikler vores kropssprog og derved får adgang til at foretage handlinger, mærke grænser og mavefornemmelse m.m.

### Coping (mestring)

Nutidens unge har store udfordringer med at cope med deres følelser. Lær, hvordan du styrker unge i at cope og rumme livet, som det er. Og lær også at cope dine egne følelser under samtalerne med de unge. Vi bruger blandt andet meditationer og vejrtrækningsøvelser.

### Motiverende kontakt

Du lærer, hvad der skal til for at skabe en autentisk og tillidsfuld kontakt med børn og unge samt om, hvad der er dit ansvar i kontakten.

### Styrk selvdrykket

Vi har mange års erfaring med unges indadvendthed og har derfor øvelser og værktøjer til, hvordan du selv kan være for at motivere indadvendte og stille unge til at åbne sig, så du kan få lov til at støtte og coache dem.