



# Coachuddannelsen

## Bliv ICF certificeret coach

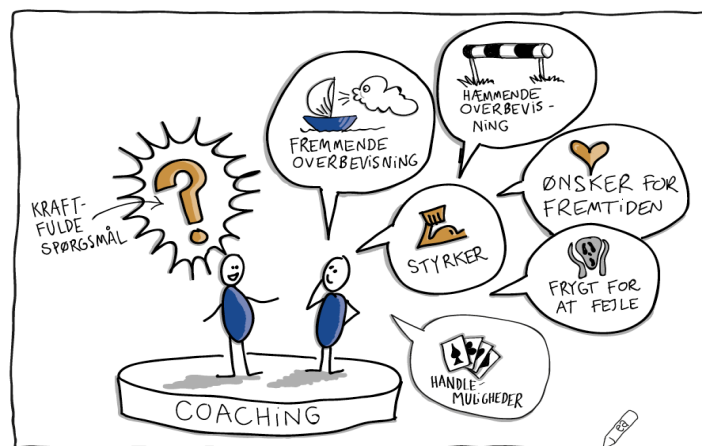
Du bliver lykkelig af at få mennesker til at lykkes 😊

FRONTSETTERS Coachuddannelse er for dig, som tror på at alle mennesker indeholder mange skjulte ressourcer, og som ønsker at være med til at få mennesker til at se og bruge deres potentiale. Med andre ord, dig som gerne vil være ressourceteknisk, og være med til at bevidstgøre andre om deres uslebne diamanter.



**Coachuddannelsen starter d 10. marts 2025**

Du ønsker at øge dine kompetencer indenfor coaching, aktiv lytning, filosofisk refleksion, forstå og aktivere andre menneskers motivation, er nysgerrig på andre menneskers verdensbilleder, og vil skabe lærende samtaler. Og du ønsker at få internationalt anerkendte papirer på dine coachingkompetencer.



Se mere på [www.frontsetter.dk](http://www.frontsetter.dk) 

FRONTSETTERS Coachuddannelse er Level 1 akkrediteret. Det betyder, at vi følger dig hele vejen frem til din certificering på [ACC-niveau](#) inden for ICF ([International Coaching Federation](#)).

## Indhold:

A. Coaching	s. 2	G. Certificering	s. 8
B. Værdien af coaching	s. 3	H. Litteratur	s. 9
C. Uddannelsens indhold	s. 5	I. Datoer og sted	s. 10
D. Læringsmiljø	s. 6	J. Pris	s. 10
E. Det siger deltagerne	s. 6	K. Underviser	s. 11
F. Målgruppe	s. 7	L. Tilmeldingsblanket	s. 12

### A. Coaching:

Coaching handler om via aktiv lytning og anerkendelse at støtte og udfordre et menneske eller et team til at blive bevidst om sine grundlæggende antagelser om sig selv og sin livssituation, se sine muligheder og bruge sit potentiale.

Coachuddannelsen har to vigtige sætninger ”**Hold the Client BIG**” og ”**Let the Client lead**”. Det betyder, at vi har fokus på coachees ressourcer, og coachee er herre i eget liv.

Professionen coaching er blevet professionaliseret til nye højder gennem de sidste ti år. Coaching er gået fra at primært have fokus på at udarbejde en handlingsplan – hvad skal der ske? til at arbejde med menneskers tankemønstre, barrierer og dybere motivation – hvem er jeg?

I dag er coaching en efterspurgt leder- og medarbejderkompetence, fordi coaching og coachende kommunikation øger trivsel, kompetenceudvikling, samarbejde på tværs og gør forandringsprocesser mere menneskelige.

#### Coaching i organisationer er bl.a. ideelt til at:

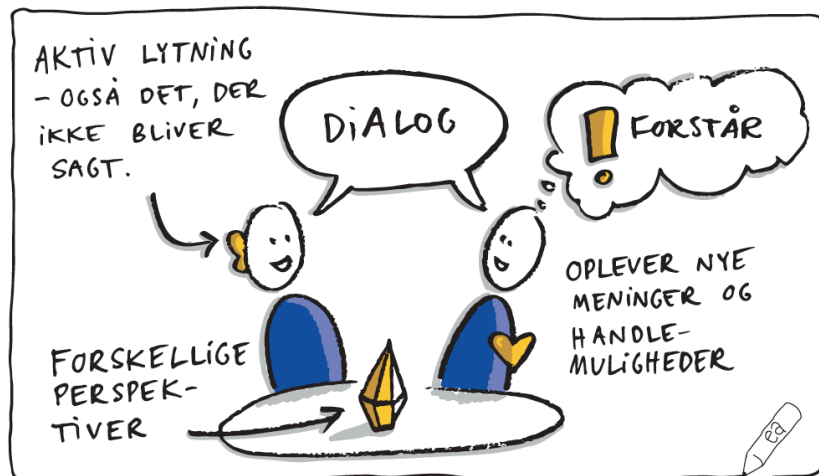
1. Afklare vigtige beslutninger i arbejdslivet
2. Sætte strategiske mål og processer op for sit arbejde eller sin organisation
3. Håndtere selvledelse
4. Håndtere udfordringer og konflikter
5. Reducere sygefravær og stress
6. Øge tværfagligheden i en organisation
7. Træde i karakter som leder/medarbejder, sige til og fra
8. Fremme feedbackkultur
9. Optimere motivation og arbejdsglæde
10. Opnå større gennemslagskraft i forhold til at kommunikere.
11. Blive bevidst om alt i organisationen er, som det bør være, og om du selv er der, hvor du ønsker at være
12. Træne vanskelige situationer
13. Karriereskift
14. Styrke projektorganisationer
15. Blive mere modige – på den gode måde 😊

Moderne organisationer er team- og projektorganiseret, hvilket stiller krav til organisationens medlemmer om selvledelse, samarbejdsevner, konflikthåndtering, håndtering af sig selv og en høj grad af menneskelig modenhed. Disse kompetencer er coaching med til at fremme. Coaching skaber grobund for at lære mere om dig selv, og se dig selv i relation til andre.

Som coach kommer du også selv på en personlig rejse, og møder dig selv på nye måder.

I takt med at arbejdsopgaverne bliver mere komplekse, ændres kravene til medarbejdernes faglige og personlige kompetencer. Lidt firkantet kan vi sige, at der er sket et skift fra, at den gode medarbejder gør, hvad der bliver sagt, til at den gode medarbejder siger hvad, der skal gøres. Dette skift er ikke kun en leg med ord, men et paradigmeskifte for både ledere og medarbejdere. Vi skal i høj grad selv kunne se, hvordan vi giver mest mulig værdi, og samtidigt være tro mod os selv. Dette er med til at øge kompleksiteten i vores arbejdsliv, og derfor skal vi lære at passe på os selv.

Coaching frigør potentiale – ”Hvad skal der til for, at jeg bliver den bedste udgave af mig selv, og hvad kan jeg gøre for ikke selv at stå i vejen for mine egne mål?”



Som coach er du den, der skaber rammer, hvorunder coachee kan øge sin bevidsthed om:

- Coachees fremmende og hæmmende overbevisninger
- Hvad giver mening i coachees liv
- Coachees ønsker for fremtiden
- Coachees styrker og handlemuligheder

Vi siger, at i terapi ligger man ned og taler om fortiden, mens i coaching sidder man op og taler om fremtiden. En coach arbejder med menneskers ressourcer, drømme og blinde vinkler. En god coach skaber passende forstyrrelser hos coachee – udfordrer tankemønstre og skaber grobund for nye handlemuligheder.

Hvert menneske er unikt, og vores bagage i form af erfaringer, omgivende miljøer, personlighed og hjernestruktur er forskellig. Derfor er der ikke én rigtig måde at coache på.

Hver coachee og coach har sin egen stil og stemme, og vi skal øve os i at være på samme frekvens.

Det faglige felt indeholder retninger som bl.a. 1-, 2- og 3. generations coaching, filosofisk og protreptisk coaching, narrativ coaching, kognitiv coaching, systemisk coaching, psykodynamisk coaching og Enneagram-coaching.

## B. Værdien af coaching

Coaching skaber værdi via selvindsigt og udvidelsen af coachees handlemuligheder. I en tid hvor arbejdets kompleksitet stiger og grænserne mellem arbejdsliv og privatliv udviskes, er det naturligt at ledere og medarbejdere ikke altid kan "se skoven for bare træer". Vi træffer dagligt mange valg, som har betydning for organisationens fremtid. Ved at blive klar på, hvor mange valgmuligheder har jeg reelt? hvad baserer jeg mine valg på?

hvad vil jeg opnå med mine valg? og hvad er konsekvenserne af mine valg? øges kvaliteten af beslutningerne.

Coaching i organisationer skaber nysgerrighed og evnen til at se verden med andres øjne, hvilket styrker samarbejde på tværs af fagligheder og personligheder.

En organisations værdi af coaching kan deles op i to kategorier:

1. Implementering af en strategi, forandring eller gennemførelsen af et projekt, der kræver følgeskab.
2. Personlig vækst og øget mental kapacitet, hvilket skaber øget samarbejde i organisationen.

### 1. At få følgeskab

Følgeskab er centralt for at både ledere og projektledere, kan skabe resultater og samtidigt sikre et godt arbejdsmiljø. Evnen til at lytte og forstå er essentiel, for at kunne understøtte andre i deres arbejdsopgaver og i deres faglige og personlige udvikling.

Bevidstheden om egen rolle i relation at tilrettelægge forandringsprocesser, der både passer til den kontekst lederen/projektlederen/facilitatoren står i, og samtidig medtænker personens styrker og udfordringer giver den største sandsynlighed for succes.

Det er tankevækkende at ledere bruger 25% af deres tid på konflikter, og at 60% af medarbejderne har konflikter med hinanden inden for 6 måneder.

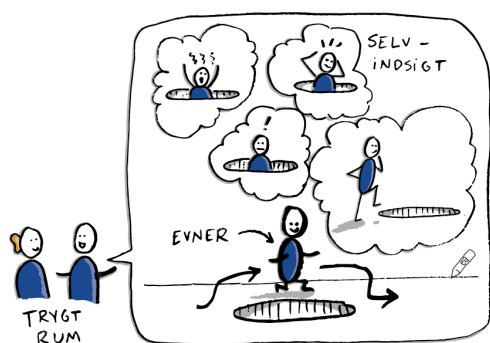
Vi ved også, at det er stressende at arbejde på tværs i organisationer, og at op til 80% af alle strategiske indsatser ikke implementeres i ønsket omfang – fordi strategien ikke giver mening for medarbejderne, der er ikke nok fokus på kommunikation og implementeringen, det har ingen konsekvenser at være passiv, og der følges ikke op. Coaching er med til at sikre ”snuden i sporet”, opmærksomhed på den enkeltes verdensbillede, den rette indsats og personlig gennemslagskraft.

Ud over fordelene ved at vende og dreje forskellige vinkler og handlemuligheder, er der en stor værdi i at have en coach, som følger op og udfordrer, at intentioner bliver til virkelighed.

### 2. Personlig vækst

Vores ubevidste tankemønstre hæmmer vores adgang til at folde vores potentiale ud. ”Sådan en som mig kan ikke være leder”, ”hvad hvis de andre finder ud af, at jeg slet ikke er så dygtig”, ”alle skal kunne li mig” osv. er typiske ubevidste tanker, som holder os tilbage – og holder dermed også organisationens muligheder tilbage. Personlig vækst skaber personlig modenhed, og sikrer at vi træffer bevidste valg og omgås andre mennesker på en konstruktiv måde.

Udviklingen af den personlige rejse ses i dette digt af Portia Nelson, There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery



#### **1. "I walk down the street.**

There is a deep hole in the sidewalk.  
I fall in.  
I am lost... I am helpless.  
It isn't my fault.  
It takes forever to find a way out.

#### **2. I walk down the same street.**

There is a deep hole in the sidewalk.  
I pretend I don't see it.  
I fall in again.  
I can't believe I am in the same place.  
But, it isn't my fault.  
It still takes me a long time to get out.

#### **3. I walk down the same street.**

There is a deep hole in the sidewalk.  
I see it is there.  
I still fall in. It's a habit.  
My eyes are open.  
I know where I am.  
It is my fault. I get out immediately.

#### **4. I walk down the same street.**

There is a deep hole in the sidewalk.  
I walk around it.

#### **5. I walk down another street."**

### C. Uddannelsens indhold:

Der vil under hele uddannelsen være fokus på at omsætte teorien til konkret og anvendelig praksis. Hver metode demonstreres, og deltagerne vil derefter selv træne metoderne.

Uddannelsen indeholder følgende 10 emneområder inkl. mentoring:

<p><b>ICF' 8 kernekompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrere etisk praksis</li> <li>• Besidde et coaching mindset</li> <li>• Etablerer og holder aftaler</li> <li>• Skaber tillid og sikkerhed</li> <li>• Opretholder nærvær</li> <li>• Aktiv lytning</li> <li>• Fremkalder bevidsthed</li> <li>• Faciliterer klientens udvikling/vækst</li> </ul> <p><b>Mentoring:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 timers gruppementoring</li> <li>• 3 timers individuel mentoring</li> </ul>	<p><b>Coachingværktøjer bl.a.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Livshjulet</li> <li>• Værdiafklaring</li> <li>• At se med andres øjne</li> <li>• Vejen til målet</li> <li>• Kompetenceafklaring</li> <li>• Livsvision</li> <li>• Tidsplanlægning</li> <li>• Reflekterende teams</li> <li>• Visualisering</li> <li>• Karl Tomms model</li> <li>• GROW-modellen</li> <li>• Interessenthåndtering</li> <li>• Sokratiske dialog</li> </ul>
<p><b>Rollen som coach</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollefordeling mellem coach og coachee</li> <li>• Undgå afhængighed</li> <li>• Aftaler</li> <li>• Rollen som intern og ekstern coach</li> <li>• Hvem er jeg som coach?</li> </ul>	<p><b>Etik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ICF-etiske regler</li> <li>• Etik og frivillighed</li> <li>• Fortrolighed</li> <li>• Håndtering af personlige informationer</li> <li>• Grænser og integritet</li> </ul>
<p><b>De forskellige coachretninger – fordele og begrænsninger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narrativ coaching</li> <li>• Kognitiv coaching</li> <li>• Systemisk coaching</li> <li>• Psykodynamisk coaching</li> <li>• Protreptik, filosofisk coaching</li> <li>• Coaching med test</li> </ul>	<p><b>Coaching i organisationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilken forskel gør coaching i organisationer?</li> <li>• Tilrettelæggelse af coachingforløb i organisationer</li> <li>• De etiske aspekter af coaching i organisationer – hvem taler med hvem om hvad?</li> </ul>
<p><b>Coachsamtalen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Før</u>: Etabler kontakt og kontrakt</li> <li>• <u>Start</u>: Etablere formål</li> <li>• <u>Under</u>: Holde kursen og skift kurs undervejs</li> <li>• <u>Afslutning</u>: Udbytte og læring</li> </ul>	<p><b>Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lytteniveauer</li> <li>• Spørgeteknik</li> <li>• Systemisk kommunikation</li> <li>• Anerkendende kommunikation</li> </ul>
<p><b>Team- og gruppecoaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aftalen mellem deltagerne</li> <li>• Tilrettelæggelse og gennemførelse</li> <li>• Motivationsteorier i forhold til teamsamarbejde</li> </ul>	<p><b>Læringsstile og intelligenser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læringsteori</li> <li>• Test dig selv og coachee</li> </ul>

En ACC-certificering indbefatter 60 timers undervisning, 10 timers mentoring, en eksamen i coaching – dette tilbyder FRONTSETTERS Coachuddannelse.

Endvidere skal du tage en online test og have 100 dokumenterede coachingsessioner.

### **Indhold på modul 1**

Introduktion til coaching

Gennemgang af ICF's 8 kernekompetencer

Coach samtalen - opbygning

Lytning og lytteniveauer

Træning af coachingværktøjer

### **Indhold på modul 2**

Systemisk og anerkendende kommunikation

Spørgeteknik

Personlighedstest – mine styrker og udfordringer som coach

Rollen som coach

Coaching i organisationer

Træning af coachingværktøjer

### **Indhold på modul 3**

Læringsstile og intelligenser

Etik

Coachingretninger – find egen stil og stemme

Narrativ coaching

Kognitiv coaching

Systemisk coaching

Protreptik og filosofisk coaching

Psykodynamisk coaching

Skabe bevidsthed og læring hos coachee

Træning af coachingværktøjer

### **Indhold på modul 4**

Team- og gruppecoaching

Direkte kommunikation og feedback

Bevidsthed om egne faldgrupper

Træning af coachingværktøjer

Eksamen

## D. Læringsmiljø:

Coaching ser nemt ud på papiret – stil de rigtige spørgsmål! Udfordringerne ligger ikke i at forstå, men i at praktisere; lytning, stille gode spørgsmål og holde sig på egen banehalvdel. Vi er trænete i at give korrekte svar og gode råd. Derfor kommer vi under uddannelsen til at bruge en hel del tid på at oversætte coachingteori til konkret praksis.

Under uddannelsen veksler vi mellem teori, træning, feedback, dialog og refleksion.

Deltagerne kommer til at træne ved at coache hinanden. Dette skaber et trygt og intenst læringsrum. Det er en anerkendende øvebane, hvor der er plads til humor, alvor og den enkelte deltagers personlighed.

Uddannelse afholdes i hyggelige og trygge omgivelser.



Der vil være mellem 6 og 12 deltagere på holdet, således at alle lærer hinanden godt at kende, og får mulighed for at coache forskellige persontyper.

## E. Det siger deltagerne

"Det bedste jeg har gjort for mig selv og min organisation" Lisbeth Jessen, Anti Doping Danmark

"Jeg kan varmt anbefale coachinguddannelsen hos FRONSETTER. Niveauet er højt, og der er en perfekt vekslen i undervisningen imellem teori, øvelser og diskussioner af de forskellige aspekter af coaching. Man kommer ikke ureflekteret igennem disse dage - jeg er blevet klogere ikke bare på at stille de gode spørgsmål, men også på mig selv og mine roller. Uddannelsen kunne godt hedde "coaching og personlig udvikling" for man kommer ikke uden om, at blive klogere på sig selv, når der er både øvelser og diverse test" Lone Buchardt, Forbrugerrådet TÆNK

"Med coachinguddannelsen har jeg fået stærke redskaber til at være medskaber på mening, strategi og organisationsudvikling både som projektleder i en organisation og som free-lance konsulent." Kristine Kaaber Pors, Folkekirkens Mellempfolkelige Råd

"FRONTSETTERS coachinguddannelsen kan varmt anbefales til alle, som ønsker en grundig indføring i coachings svære kunst. Både teoretisk men først og fremmest praktisk. Huset på Parkovsvej skaber nogle fantastiske rammer, som er med til at skabe intimitet og fokus, så man som deltager når et spadestik dybere. Med hinanden - og med sig selv. For coaching-uddannelsen kræver også, at man arbejder med sig selv. Pia er en super coach og underviser og har en stor passion for coaching, som man som deltager hurtigt føler sig smittet af." Susanne Adelhardt, Gigforeningen

"Veltillægt forløb, der har bidraget til at øge min ledelsesværktøjskasse." Pernille Skjerskede Nielsen, HOFOR

## F. Målgruppe:

Målgruppen for uddannelsen er:

- dig, som er leder og gerne vil føre coachende samtaler med dine medarbejdere
- dig, der gerne vil være ekstern coach
- dig, der vil være intern coach
- dig, som er HR-medarbejder og gerne vil coache og føre coachende samtaler med dine interessenter
- dig, som er medarbejder og gerne vil føre coachende samtaler med dine kollegaer
- dig, som er underviser/facilitator/konsulent og gerne vil coache og føre coachende samtaler med dine interessenter

## G. Certificering via International Coaching Federation

Du får adgang til at blive medlem af ICF international (<http://www.coachfederation.org>) og ICF Denmark (<http://www.icfdanmark.dk/>). Begge organisationer afholder løbende spændende efteruddannelsesaktiviteter.



ICF er den mest anerkendte internationale coachorganisation. ICF opstiller faglige og etiske krav og retningslinjer for alle certificerede coaches under ICF. Under ICF kan du certificeres på tre niveauer; **Associate Certified Coach (ACC)**, **Professional Certified Coach (PCC)** og **Master Certified Coach (MCC)**.


FRONTSETTER er akkrediteret på Level 1, hvilket betyder, at FRONTSETTER kan certificere deltagere til ACC niveau.

ACC certificeringen indeholder 60 timers undervisning i de 8 kernekompetencer. Endvidere skal du have 10 timers mentortræning, bestå en skriftlig onlinetest, dokumentere 100 coachingtimer samt bestå Performance Evalueringen.

Du kan gennemføre hele certificeringsprocessen hos FRONTSETTER.

## CPHbusiness

Hvis du ønsker det, har du mulighed – mod deltagerbetaling til CPHbusiness – at gå til eksamen i faget "Coaching i organisationer" og få 10 ECTS

point under "Akademiuddannelse i ledelse"  **cphbusiness**  
COPENHAGEN BUSINESS ACADEMY





## H. Litteratur:

Bøger – som du selv skal anskaffe:

1. Coaching – læring og udvikling, Reinhard Stelter (Red.), Psykologisk Forlag
2. Systemisk coaching – en grundbog, Hanne V. Moltke og Asbjørn Molly (Red.) Dansk Psykologisk Forlag
3. Coaching i et nyt perspektiv – en metodebog, Kim Gørtz + Tine Gaihede, Hans Reitzels Forlag

Sendes fra FRONTSETTER:

1. ICF's kernekompetencer
2. Undervisningskompendie, FRONTSETTER
3. Materiale fra ICF
4. The Co-active-coach
5. Tredje generations coaching – En guide til narrative-samskabende teori og praksis, Reinhard Stelter, Dansk Psykologisk Forlag
6. Executive coaching – ledelsesudvikling i et psykologisk perspektiv, udvalgte kapitler, Jane Blichmann og Stig Kjerulf, Børsens Forlag



## I. Datoer, tid og sted:

Uddannelse indeholder fire moduler af to dage. Der er ca. fireuger mellem hvert modul, så der bliver tid til at træne imellem modulerne.

### Datoer, tid og sted:

Uddannelse indeholder fire moduler af to dage.

### Datoer:

Modul 1: D. 10. og 11. marts 2025

Modul 2: D. 7. og 8. april 2025

Modul 3: D. 5. og 6. maj 2025

Modul 4: D. 2. og 3. juni 2025

### Tidspunkt:

Kl. 8.30 – 17.00 hver dag

### Sted:

Uddannelsen afholdes på Parcelvej 119, 2830 Virum.

### Tilmeldingsfrist:

27. februar 2025

## J. Pris:

Prisen er kr. 29.000 ekskl. moms.

Prisen for Performance Evalueringen er kr. 3.000 ekskl. moms.

Hertil kommer udgifter til litteratur på ca. kr. 500.

Der er mulighed for at betale uddannelsen i rater.

I forbindelse med ICF-certificeringen betales certificeringseksamen og betalingen til ICF separat.

## K. Underviser:



Pia Friberg Krejsager, Cand.merc., MPA og MCC certificeret coach har mere end 20 års erfaring som coach samt 30 års erfaring som underviser, topleder, managementkonsulent og facilitator. Pia er medlem af Etisk Komite, ICF Danmark.

Pia har tidligere arbejdet det private erhvervsliv, centraladministrationen, interesseorganisation samt undervisningsbranchen – og har derfor ledererfaring fra mange brancher.

Som konsulent arbejder Pia primært med lederuddannelse, projektlederuddannelse, uddannelse i forandringsledelse, strategiudvikling og -implementering – og selvfølgelig coaching 😊

Se mere på [www.frontsetter.dk](http://www.frontsetter.dk)

## Kontakt for mere information:

Pia Friberg Krejsager, [pia@frontsetter.dk](mailto:pia@frontsetter.dk), +452920 7444, [www.frontsetter.dk](http://www.frontsetter.dk)

På FRONTSETTERS hjemmeside under "ICF akkrediteret Coachuddannelse" kan du læse alt om mentorforløb og politikker.





## Tilmelding til Coachuddannelsen

**Tilmelding** Sendes eller mailes til:

FRONTSETTER v/Pia Friberg Krejsager  
Parcelvej 119  
2830 Virum

Tilmelding på mail: [pia@frontsetter.dk](mailto:pia@frontsetter.dk)

Pris for Coachuddannelsen er kr. 29.000 ekskl. moms.

Hertil kommer udgifter på ca. kr. 500 til bøger.

**Tilmeldingsfrist den 3. februar 2025.** Tilmeldingen er bindende.

Betalingsfristen er d. 28. februar 2025. Der er mulighed for at betale uddannelsen i rater efter aftale.

Jeg tilmelder mig Coachuddannelsen og registrerer mig med følgende oplysninger:

BRUG BLOKBOGSTAVER

Navn:

---

Organisation:

---

Adresse:

---

Postnr. og by:

---

Titel:

---

Arbejdsfunktion:

---

Organisatorisk placering:

---

Telefon:

---

Mailadresse:

---

Dato og underskrift:

---

FOR BINDEnde TILMELDING

Jeg tilmelder mig også Performance Evalueringen kr. 3.000 ekskl. moms.