

Coachutbildning

Att vara coach är att vara ett bollplank. Att lyssna på klientens idéer och tankar och sedan skicka tillbaka dem med en kraftfull fråga.

- Hur tänker du då?
- Vad vill **du** ?
- Hur skulle man kunna gå vidare härifrån?

Som coach är du varken rådgivare eller mentor utan just ett bollplank. Din klient vet alltid själv alla svar, du hjälper dem bara att hitta dem. Då de själva svarat på vad nästa steg är eller hittat vad lösningen är leder det också till handling.

På utbildningen lär du dig förutom en massa bra frågor också verktyg. Många kommer från NLP* (Neuro Lingvistisk Programmering) och med dem kan du hjälpa din klient att släppa mindre funktionella tankebanor och de har äntligen en möjlighet att tänka både fritt och stort. Vi arbetar med att ta bort tankemonster och ersätta dem med funktionella tankemönster. Allt efter klientens önskan.

Du lär dig arbeta både med enskilda och i grupper. Övningarna vi gör är enkla att lära och ger bestående resultat.

Grunderna inom coachningen är desamma vare sig du arbetar med barn, ungdomar eller vuxna. Vare sig de är chefer , idrottsmän eller upplever "att de fastnat i livet.". Vi fungerar alla på samma sätt som mänskliga varelser .

Utbildningen bygger på 6x 2 dagar så att det blir för dig som deltagare en process där du redan efter första gången kan börja jobba med de verktyg du lärt dig gång ett. Vi är vana att arbeta med grupper och tar hänsyn till varje individs speciella önskemål i utbildningen .

Därför blir aldrig den ena utbildningen precis den andra lik utan vinklas efter deltagarnas önskemål. Vi vet att du kommer att få det resultat du vill ha .

Exempel på vad vi kommer att arbeta med finner du nedan. Sen tillkommer mycket , mycket mer.

Vänligen Helena Andren Niemi

helena@yodaskolan.se

www.yodaskolan

 **Yodaskolan**
Du Har Viljan Vi Har Verktögen

*NLP bygger på att vi alla skaffar oss tankemönster och sätt att se på saken redan från tidigaste ålder. Vi präglas helt enkelt. Är det funktionellt och bra för oss , jag då leker livet. Men har vi mönster som inte gör oss lyckliga och fria så kan vi alla välja att byta ut dem mot tankemönster som är mer funktionella.

NLP:s grunder - de bakomliggande modellerna

- **Grundantaganden:** Upptäck hur de lyckligaste och mest framgångsrika människorna inom sina specialområden tänker för att uppnå sina mål med NLPs grundantaganden.
- **NLPs kommunikationsmodell:** Varför nästan alla människor har fel om hur omvärlden påverkar deras humör, och vad du kan göra för att ta kontroll över hur du mår.
- **Upptäck och ta kontroll** över sambandet mellan dina tankar, dina känslor och din kropp.

Välformulerade resultat - nyckeln till att nå dina mål

- De sju viktigaste stegen för att sätta magnetiska mål som du uppnår med glädje och njutning istället för tvång och press.
- Hitta de bästa, enklaste sätten att uppnå dina mål så snabbt som möjligt.
- Hitta luckorna som hindrar någon från att uppnå sina mål.

Rapport - Skapa positiva relationer på ett medvetet sätt

- Förstå vetenskapen för att försätta dig på någon annans våglängd.
- Varför de flesta vanliga uppfattningar om kroppsspråk är felaktiga - och hur du kan avgöra vad någons kroppsspråk egentligen betyder.
- Influera omedvetet människor att gilla dig genom att matcha och spegla deras kroppsspråk.
- Skapa starkare band till familj, vänner, klienter - vemhelst du önskar.
- Hur du använder rösten för att skapa förtroende på telefon.

Representationssystemen

- Upptäck vilket av dina sinnen du använder mest.
- Upptäck hur olika människor ser, hör och känner omvärlden annorlunda, och varför det kan leda till missförstånd i kommunikationen.
- Förstå hur andra använder sina sinnen, och hur du kan använda den informationen för att tala "deras språk" väldigt exakt för att skapa en bättre förståelse - allt utan att ställa en enda fråga!
- Avgör hur en annan person tänker genom att se på deras ögon! (Samma metod som en engelsk hypnotisör använder för att avslöja lögnare i TV)

Submodaliteter

- Förstå i detalj hur du representerar dina upplevelser inom dig och använd det för att - förändra övertygelser som hindrar dig att nå dina mål - hitta de komponenter som skapar negativa känslor och förändra dem.
- "Lär" din hjärna att ersätta negativa tankar med positiva, på ett omedvetet plan, för att snabbt bryta oönskade vanor och sätta stopp för negativa känslor med det så kallade "Swish-mönstret"

Språkmönster - använd ord med större medvetenhet, elegans och kraft.

- **Metamodellen** - Ställ frågor som ger den information du behöver, snabbt och precist. - Utmana och ta dig förbi protester med elegans. - Ha tillgång till rätt fråga som för dig till botten av ett problem.

- **Miltonmodellen** - Lär dig de speciella språkmönster det bokstavligen tog hypnotisören Milton Erickson en livstid att upptäcka, och som enkelt skapar förändrade medvetandetillstånd.
- **Lär dig formeln för att kommunicera** i tal och skrift på ett sätt som ger ditt budskap större trovärdighet.

Ankring - framkalla snabbt kraftfulla tillstånd i dig och andra

- Hur du kan "koppla på" och förstärka positiva känslor och beteenden i dig själv.
- Kedja av ankare -ett kraftfullt sätt att förflytta dig från begränsande tillstånd som tveksamhet eller passivitet till orubblig övertygelse och motivation.
- Kollapsa ankare - ta bort gamla, negativa känslors möjlighet att påverka din framtid.
- Etablera ankare - hur du kan gå in i ett positivt mentalt tillstånd som motivation, beslutsamhet eller förtjusning och sedan skapa möjligheten att återkalla det när du vill.

Strategier - de omedvetna processer som skapar allt beteende.

- Upptäck någons strategi för beslutsfattande, så du vet exakt hur du ska kommunicera med dem för att få mer av det du vill ha - på ett sätt som de gillar. (Användbart för dig som behöver övertyga någon, t ex: säljare, föräldrar, förhandlare, lärare)
- Upptäck hur dina klienter bestämmer sig för att köpa, och använd deras personliga köpstrategier när du säljer till dem så att de känner sig trygga.
- Förändra dina mindre framgångsrika strategier till sådana som fungerar bättre för dig.
- Modellera framgång - det snabbaste sättet att lära sig något nytt, utan den frustration som "trial-and-error" för med sig.
- Hur du kopierar vinnande strategier från de bästa på ditt område för att uppnå liknande resultat.

Ramändring - kraftfull samtalsteknik för förändring.

- Förstå hur alla människor har ett positivt syfte med sina handlingar - och hur du kan ge dem mer valfrihet att agera som de verkligen vill.
- Ändra gamla negativa reaktioner på tidigare händelser till positivare reaktioner och lärdomar.

NLPs förhandlingsmodell

- **Förhandla med elegans** - hur du kan få överenskommelser utifrån motsatta ståndpunkter på några minuter.
- **Hitta din motparts verkliga mål**, och lär dig hur du använder det för att få det du vill.