



**BERGOVIST**  
UTBILDNINGAR

# Diplomerad Coach

Akrediterad av ICF

För dig som vill arbeta med att få människor att växa och utvecklas

Under 2021 i Linköping





## Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som bedrivit utbildningar sedan 1990.
- Har utbildat inom coaching och samtalsmetodik sedan 2006.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har coachutbildning som är ackrediterad av International Coach Federation (ICF).

### Diplomerad coach

Coaching är en bevisat effektiv metod som hjälper människor att sätta upp mål, hitta vägen dit och skapa resultat. Coaching hjälper människor att få ökad självinsikt, sätta upp tydliga mål, hitta sina drivkrafter och sin motivation samt skapa tydliga handlingsplaner för hur man ska gå från nuläge till önskat läge. Detta görs med bland annat öppna, kraftfulla frågor, aktivt lyssnande och stärkande feedback.

Under ett coachsamtal går man tillsammans igenom hur nuläget ser ut, vart klienten vill (önskat läge), tittar på resurser (förutsättningar för att lyckas), hinder och skapar handlingsplaner. Coaching är ett kraftfullt verktyg för att få klienten att hitta sin egen motivation och ta eget ansvar i sin egen utveckling. Coachens roll är att finnas med som ett stöd genom hela processen.

### Utbildningens mål

Utbildningen ger dig de kunskaper och färdigheter du behöver för att arbeta som coach, oavsett om du vill göra coaching till din nya yrkeskarriär eller använda dig av coaching i din nuvarande yrkesroll.

### Diplomerad eller certifierad?

Många väljer att gå en coachutbildning för att utvecklas i sin yrkesroll eller i sitt privatliv. Men en del väljer självklart att gå en coachutbildning för att de vill arbeta som professionella coacher, eller gör så redan idag, och vill få en certifiering.

Efter vår utbildning blir du "Diplomerad coach" vilket är den titel som används i Sverige idag om du inte genomgått en certifiering.

Vår utbildning är ackrediterad av ICF, vilket innebär att du efter utbildningen kan ansöka hos ICF om certifiering. Du kan certifiera dig på ICF:s första nivå ACC (Associate Certified Coach). För denna certifiering krävs att du har genomgått en ackrediterad utbildning om minst 60 timmar samt har minst 100 timmars erfarenhet av coaching och 10 timmar mentorcoaching. Certifieringen görs alltså hos ICF och en kostnad för detta tillkommer.

### Målgrupp

Den här utbildningen passar både dig som vill arbeta professionellt som coach och dig som vill använda coaching i din yrkesroll eller i ditt privata liv. Utbildningen passar såväl chefer, ledare, HR-specialister, projektledare och konsulter. Den passar också till exempel tränare, personliga tränare, lärare, friskvårdsterapeuter och föräldrar. Kort sagt alla som arbetar med, eller vill arbeta med, människor, utveckling och förändring – eller sig själv. Detta är en grundkurs så inga förkunskaper krävs.

### Kommentarer om utbildningen

*"Om du vill bli coach – gå den! Du kommer inte att bli besviken. En snygg blandning av lärarens kompetens, engagemang, glädje och pedagogiska skicklighet tillsammans med bra upplägg av teori och praktiska övningar gör att jag ger utbildningen 10 av 10!"*

*"Otrolig utvecklingsresa! En fantastisk, utvecklande och gedigen utbildning som gör dig rustad för att arbeta som coach samtidigt som du lär dig massor om dig själv. Vad som var bäst? ALLT!"*

*"En genomarbetad, superbra utbildning med bra lärare och bra upplägg. Den var utvecklande och väldigt givande. Jag rekommenderar den varmt!"*

*"Kanonbra utbildning där du får med dig massor av verktyg som går att använda direkt. Hade höga förhoppningar och de lyckades överträffas många gånger om. Väldigt bra lärare!"*

*"En utvecklande, lärorik och väldigt rolig utbildning som skulle vara bra för alla människor som vill utvecklas som individer och i sitt yrke. Jag tror att de flesta yrkeskategorier på något sätt har nytta av det man får lära sig under denna utbildning. Jag har coachat innan och utbildningen gav mig väldigt mycket ny kunskap och nya verktyg."*

*"En fantastisk utbildning där du får med dig det du behöver för att ta steget att jobba som coach och där du som chef/ledare får verktyg för att kunna bemöta dina kollegor på ett mer effektivt sätt."*

# Kursinnehåll, Diplomerad Coach

Utbildningen består av 68 lärarledda klocktimmar och har följande innehåll.

Utbildningen är baserad på de 8 kärnkompetenser som den internationella organisationen International Coach Federation (ICF) tycker att en coach ska ha. Under utbildningen kommer du att få såväl teoretiska som praktiska kunskaper om dessa. Vi har valt att lägga tonvikten på den praktiska användningen för att du ska bli en så bra coach som möjligt.

## De 8 kärnkompetenserna innebär att du som coach:

1. Agerar etiskt
2. Införlivar ett coachande förhållningssätt
3. Upprättar och efterlever avtal och överenskommelser
4. Utvecklar förtroende och trygghet
5. Bibehåller närvaro
6. Lyssnar aktivt
7. Väcker medvetenhet
8. Faciliterar klienten utveckling

Utöver detta kommer du att få en introduktion till NLP, motiverande samtal, mental träning, mindfulness och positiv psykologi samt hur du kan använda delar av dessa områden i rollen som coach.

Utbildningen ger dig allt du behöver för att genomföra professionella coachsamtal som skapar ökad självkänedom och nya insikter. Du kommer att få verktyg för att arbeta med motivation och drivkrafter, analysera och utvärdera beteendemönster och skapa positiv och bestående utveckling. Under utbildningen kommer du att arbeta mycket med din egen personliga och professionella utveckling vilket kommer att ge dig nya insikter och ökad självkänedom.

## Kursupplägg

Under utbildningsdagarna varvas kortare teoretiska genomgångar med praktiska övningar och reflektioner. Lärarna kommer att demonstrera coachande samtalsövningar och du kommer att arbeta med dessa övningar i par eller grupper om tre. Efter varje övning ges utrymme för feedback och reflektioner – allt för att maximera ditt lärande.

För att du ska få stöd i din utveckling även mellan kursmodulerna så ingår två webinarium. Dessa leds av lärarna och du får möjlighet att ställa frågor och utbyta erfarenhet med de andra kursdeltagarna.

## Kärnkompetenserna

ICF har definierat åtta kompetenser som utgör själva kärnan bland de förmågor en coach ska ha och uppvisa. Dessa kärnkompetenser har tagits fram för att ge en bättre förståelse för de färdigheter och synsätt som används i dagens professionella coaching. De ligger också till grund för ICF:s certifieringsprocess. Kärnkompetenserna är indelade i fyra grupper där varje grupp består av sådana färdigheter som logiskt hör ihop. Grupperna och de enskilda färdigheterna är inte rangordnade, de är alla viktiga delar som en coach ska kunna behärska.

## Grupp A. Grunden

### 1) Agerar etiskt

En coach ska förstå och arbeta efter ICF:s etiska riktlinjer och det är viktigt att klienten förstår att det som sägs mellan coach och klient stannar där. Det är också viktigt att arbetet sköts professionellt och att coach och klient har en yrkesmässig relation. Under utbildningen går vi igenom de etiska riktlinjerna som ICF satt upp och diskuterar vad de

innebär i din roll som coach. Vi diskuterar värderingar, människosyn och etiska dilemman som du som coach kan ställas inför.

### 2) Införlivar ett coachande förhållningssätt

Som coach är det viktigt att ha ett förhållningssätt som är öppet, nyfiket, flexibelt och klientfokuserat. Det är också viktigt att du som coach tar ansvar för ditt eget lärande och utveckling i rollen som coach. Du får lära dig vad ett coachande förhållningssätt innebär, hur du kan säkerställa ett ständigt lärande för dig själv i din yrkesroll och hur du kan möta människor med olika personligheter, i olika sammanhang och från olika kulturer.



## **Grupp B. Samskapar relationen**

### **3) Upprättar och efterlever avtal och överenskommelser**

När coach och klient träffas skapas en tydlig överenskommelse om hur samarbetet ska se ut. Här tydliggörs förväntningar och praktiska frågor, såsom arvode och tidsbokning. Coachen arbetar också fram en coachingplan med sin klient där man tittar på det övergripande målet för samarbetet och därefter har det som riktlinje då man sätter upp mål för varje samtal så att coach och klient hela tiden kan stämna av att man är på väg åt rätt håll.

Under utbildningen får du lära dig hur en coachingöverenskommelse kan se ut och vad som skiljer coaching från andra typer av stödjande professioner. Vi går igenom när coaching inte är lämpligt att använda och när du som coach ska hänvisa klienten vidare till andra professioner. Vi går också igenom hur du kan lägga upp ett arbete med din klient och hur arbete och avtal kan se ut om du arbetar med en tredje part som beställare.

### **4) Utvecklar förtroende och trygghet**

Det är viktigt att klienten känner förtroende för sin coach och det arbete som man gör tillsammans. Den relation som ni bygger upp ska kännas trygg och stödjande och det är viktigt att det finns tillit och respekt – från båda håll. Du får också lära dig om rapport – vad det är och hur du kan använda det för att skapa förtroende och tillit hos din klient.

### **5) Bibehåller närvaro**

För att skapa en trygg och stödjande miljö är det viktigt att både coach och klient fullt ut är närvarande i samtalet. Det innebär att coachen ser till att ni inte blir störda under samtalet, varken av personer, telefoner eller omgivningar. Det är också viktigt att coachen vågar låta samtalet bygga i stunden istället för att förbereda sina frågor innan. På så sätt blir samtalet fokuserat på det som klienten behöver här och nu.

Vi går också igenom hur intuition kan vara ett viktigt verktyg i det coachande samtalet.

## **Grupp C. Kommuniera effektivt**

### **6) Lyssnar aktivt**

Aktivt lyssnande handlar om att helt och fullt fokusera på vad klienten säger och inte säger och att kunna uppfatta både de verbala och icke-verbala budskapen. Coachen använder sammanfattningar och speglingar för att säkerställa att man har förstått klienten och för att skapa medvetenhet. Det är också viktigt att coachen håller sig till klientens agenda istället för att sätta upp en egen.

Under utbildningen går vi igenom olika nivåer av lyssnande och övar praktiskt på att lyssna på ett coachande sätt samt att förstå skillnaderna mellan de olika nivåerna.

### **7) Väcker medvetenhet**

Coachens uppgift är att hjälpa klienten till insikt och lärande och ett av de viktigaste verktyg är öppna, kraftfulla frågor som hjälper klienten att få nya insikter och skapa motivation och handlingskraft. De öppna frågorna hjälper också till att skapa större tydlighet, fler möjligheter och nytt lärande. Coaching handlar om att hitta lösningar för att ta klienten mot sitt önskade läge så frågorna som coachen ställer är lösningsinriktade och ställs för att ta klienten närmare sitt mål.

Under utbildningen går vi igenom hur man ställer öppna, kraftfulla frågor och detta finns sedan med i alla övningar vi arbetar med. Vi går också igenom hur vi kan arbeta med metaforer och liknelser för att skapa ökad medvetenhet.

## Grupp D. Främja lärande och utveckling

### 8) Faciliterar klientens utveckling

Coachen hjälper klienten att omvandla lärande och insikter till handlingar och att hitta olika idéer och lösningar som hjälper klienten att ta sig från nuläge till önskat läge. Coachen hjälper klienten att sätta upp mål som blir tydliga och lätta att arbeta med, att avgöra vilken väg som är mest effektiv och skapa handlingsplaner för att nå dessa mål. Tillsammans formulerar man uppgifter som tar klienten fram mot målet och stämmer kontinuerligt av och utvärderar planen. Om det behövs görs justeringar. Mellan coachsamtalen arbetar klienten med de uppgifter som man kommit fram till. En annan viktig uppgift för coachen är att hjälpa klienten att se de framsteg som görs och fira framgångar

Under utbildningen kommer du att få en mängd verktyg och övningar som du kan arbeta med för att hjälpa din klient till ökad medvetenhet, nya insikter och en större förståelse för sin egen situation. Du får lära dig mer om olika sätt att sätta upp, formulera och arbeta med mål och målbilder. Vi går också igenom hur du utformar hållbara handlingsplaner och hur dessa följs upp längs vägen. Vi kommer under utbildningen även att gå igenom hur du stöttar din klient i att ta ansvar, hur du kan arbeta med motivation och drivkrafter, hur du följer upp det arbete som klienten gör, stöttar vid motgångar och hjälper klienten att se de framsteg som tas.



# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg

Utbildningen omfattar 9 dagar fördelad på tre omgångar (3 + 3 + 3 dagar). Totalt får du 68 timmar lärarledd undervisning. Under denna tid kommer du också att få 5 timmar mentorcoaching. Detta innebär att du genomför ett coachande samtal inför en av utbildarna som sedan ger dig feedback. Det är ett sätt att öka ditt lärande ytterligare.

Mellan kurstillfällena kommer du att tillämpa dina kunskaper genom att hålla i coachsamtal, såväl med dina kurskamrater som med egna, externa, klienter. Totalt ska du genomföra tio samtal vid sidan av de du genomför under utbildningsdagarna. Dessa timmar, tillsammans med mentorcoachingen, kommer du att kunna tillgodoräkna dig när du ansöker om en certifiering hos ICF.

## Kurser under 2021

Följande kurser finns utlagda under 2021.

### Våren 2021 i Linköping

19-21 april, 17-19 maj, 7-9 juni.

## Kostnad

Kursavgiften är 25 000 kronor exklusive moms, totalt 31 250 kronor inklusive 25% moms.

I kursavgiften ingår allt kursmaterial. Vi bjuder även på gemensam lunch sista kursdagen

## Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar. Du kan till exempel dela upp din betalning räntefritt i 12 månader.

Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida [www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se).

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.



## Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 (inklusive moms) kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

## Examination

Mellan kursomgång två och tre kommer du att genomföra ett skriftligt prov baserat på ICF:s kärnkompetenser och etiska riktlinjer. Detta prov görs online och är till för att stämma av att du förstår de verktyg vi gått igenom samt för att förbereda dig inför en eventuell certifiering.

Du kommer även bli utvärderad utifrån kärnkompetenserna i samband med mentorcoachingen.

För att få ut ditt diplom ska du ha godkänt på det skriftliga provet och uppvisat kärnkompetenserna under din mentorcoaching.

## Antagning

Du får besked om du blivit antagen i samband med din ansökan. Vi tar emot elever i den ordning ansökningarna kommer in och i mån av plats.

## Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

# Lärarkompetens

## Kursledare

Lärarna i utbildningsteamet är verksamma och har mångårig erfarenhet inom utbildningens områden. De har arbetat med att vägleda, inspirera och coacha under flera år.

Här följer en presentation vår kursansvarige:

## Malin Boström

Malin är certifierad ICF Professional Certified Coach (PCC) och ICC Coach samt licensierad mental tränare. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med utbildningar inom coaching, ledarskap och kommunikation. Malin har en bakgrund som pedagog och har under flera år arbetat som lärare i coaching på YH-utbildningar med höga betyg i kursutvärderingarna. Hon arbetar sedan många år med professionell coaching av chefer, medarbetare och privatpersoner. Hon föreläser och har skrivit en bok om coaching. Malin är även utbildad mindfulnessinstruktör.



Malin Boström

## Sagt om Malin som utbildare:

*"Malin är en fantastisk lärare med stort engagemang och känsla för att undervisa och inspirera!"*

*"Malin har på ett exemplariskt sätt lyssnat in hur vi i gruppen känner och tagit hänsyn till samtligas önskemål. Hon har sett varje individ och lyft oss, vilket gör att människor växer. Det märks tydligt att hon är utbildad pedagog."*

*"Malin gjorde kursen enormt intressant och lärorik med sitt engagerade sätt att undervisa på. Allt innehåll kändes relevant för kursen/vårt framtida yrke och Malin var oerhört pedagogisk i sitt undervisande!"*

*"5/5. Om det var möjligt hade jag gett henne en ännu högre siffra."*

*"Den bästa utbildare jag någonsin mött. Så lyhörd, trevlig, inspirerande och kunnig. Vi möttes alltid av ett leende och härlig energi!"*

# Anmälan till Diplomerad Coach

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

## Välj ort och utbildningstillfälle

Linköping, kursstart 19:e april 2021.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 kronor, inklusive moms, avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

**Sista anmälningsdag är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.**

---

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till [info@massageutbildningar.se](mailto:info@massageutbildningar.se), alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: