

Mindful Coaching i Organisationer

Akademiuddannelsesmodul i CiO fagramme.

Modulet indeholder:

- Mindfulness –praksis i form af simpel Yoga, afspænding og forskellige Mindfulness-meditationer
- 4 aspekter i begrebet Mindfulness og deres forskellige roller i Coaching.
- Mindfulnessfilosofi og de 7 principper relateret til coaching.
- Grundlæggende om coaching, herunder Stelters 3 coaching-generationer.
- Kort om 1. Generationscoaching repræsenteret ved Whitmores GROW-model (Whitmore var inspireret af Zen-buddhisme og optaget af en Mindfulnessorienteret læringsteori, hvilket vil blive fremhævet).
- Rollen som coach og coachkompetencer – sat i et Mindfulness perspektiv
- 3 bølge af Kognitiv Coaching, herunder ACT-coaching (Accept and Commitment Therapy- coaching som er baseret på Mindfulness-principper)
- Neurofysiologiske forståelsesrammer; de tre hjerner og nervesystemet.
- Socialkonstruktionsme (som også (og helt oplagt!) sættes i relation til Mindfulness filosofi), herunder systemisk og narrativ coaching, samt LØFT.
- Transformational Presence Coaching -Alan Seale og Somatic Coaching - Richard Strozzi-Heckler. Nye coachingtilgange med afsæt i Mindfulness.
- Kompetenceudviklingsbehov anno 2015 og læringsteori
- Ledelsesbaseret coaching, magttilgange og etik
- Redskaber til mindful coaching og tid til at arbejde med dem i praksis.
-

Litteratur:

- Coaching i organisationer, Jepsen, Gade og Simonsen
- Uddrag fra Mindfulness i organisationer, Hippe Bruun (Dansk Erhvervspsykologisk Forlag)

Mine egne to e-bøger:

- "Find mere nærvær og nydelse med Mindfulness", som er en indføring i Mindfulness-praksis for begyndere.
- "Mindful Coaching – samtaler med væredygtighed", som er en intro til Mindful Coaching.