

# MINDJUICE ACADEMY

Dine handlinger forandrer verden



ICF-godkendt Coach Uddannelse



MINDJUICE  
**Coachuddannelsen**





# Mindjuices Coachuddannelse

Mindjuices Coachuddannelse er sammensat efter mange års erfaring med coaching kombineret med et voksende commitment om at skabe ekstraordinære coaches. Med ekstraordinær mener vi noget ud over det sædvanlige.

Alt for mange deltager på coachuddannelser uden reelt at få coaching ind under huden.

Vores mission er, at når du afslutter uddannelsen hos os, så er du ikke bare *uddannet* coach. Så har du *lært* at *være* coach gennem omfattende teori, træning, transformation og personlig udvikling.

## ICF som garanti for kvalitet



Mindjuices Coachuddannelse er godkendt på ACTP-niveau af verdens største brancheorganisation, International Coach Federation (ICF).

Denne uddannelse er dermed certificeret efter ICF's højeste internationale krav og standarder for coachuddannelser.

En ACTP-godkendt uddannelse er din garanti for kvalitet. Som deltager har du langt nemmere ved efterfølgende at opnå en personlig ICF-certificering som coach.

**” When you change the way you look at things,  
the things you look at change.**

– Wayne W. Dyer



## Datoer

### Sommer 2020 - Mindjuice Coachuddannelse - Hverdagshold\*

Modul 1	15., 16. og 17. april 2020	Få pladser tilbage
Modul 2	13., 14. og 15. maj 2020	Få pladser tilbage
Modul 3	24., 25. og 26. juni 2020	Få pladser tilbage
Modul 4	5., 6. og 7. august 2020	Få pladser tilbage
Modul 5	9., 10. og 11. september 2020	Få pladser tilbage
Eksamen	6. oktober 2020	Få pladser tilbage

\*) Modul 1-5 afholdes onsdag + torsdag + fredag 9-16  
Eksamen afholdes tirsdag 9-17

### Efterår 2020 - Mindjuice Coachuddannelse - Weekendhold\*

Modul 1	22. og 23. august 2020	Ledige pladser
Modul 2	26. og 27. september 2020	Ledige pladser
Modul 3	24. og 25. oktober 2020	Ledige pladser
Modul 4	28. og 29. november 2020	Ledige pladser
Modul 5	9. og 10. januar 2021	Ledige pladser
Modul 6	12., 13. og 14. februar 2021	Ledige pladser

\*) Modul 1-5 afholdes lørdag + søndag 9-17  
Modul 6 afholdes fredag 17-21, lørdag + søndag 9-17

### Vinter 2020 - Mindjuice Coachuddannelse - Hverdagshold\*

Modul 1	7., 8 og 9. oktober 2020	Ledige pladser
Modul 2	11., 12. og 13. november 2020	Ledige pladser
Modul 3	16., 17. og 18. december 2020	Ledige pladser
Modul 4	20., 21. og 22. januar 2021	Ledige pladser
Modul 5	3., 4. og 5. marts 2021	Ledige pladser
Eksamen	6. april 2021	Ledige pladser

\*) Modul 1-5 afholdes onsdag + torsdag + fredag 9-16  
Eksamen afholdes tirsdag 9-17



## Praktiske oplysninger

### Hvad koster uddannelsen?

Prisen for Mindjuice Coachuddannelse er 49.995 kr.  
Der er ikke moms på kursusafgiften.

### Prisen inkluderer

- 5 moduler a 3 dage (9.00-16.00) eller 6 moduler a 2 dage (9.00-17.00)
- 10 personlige coaching-sessioner med en Mindjuice-coach
- Omfattende kursusmateriale
- Skriftlig eksamination under 5. modul eller 6. modul (weekend-hold)
- Mundtlig eksamination & certificering 1 måned efter 5. modul eller på 6. modul
- Lækker frokost, frugt, te og kaffe under samtlige moduler

### Undervisere

Du bliver undervist af Mindjuices højt kvalificerede lærerteam, der alle har gennemgået vores interne, mangeårige og krævende underviseruddannelse. Vores lærerteam består af blandt andre Pernille W. Lauritsen, Nina Frank, og Mikkel Nielsen.

### Program for uddannelsen

Vedlagte program viser indholdet af Coachuddannelsen 2020. Men eftersom alle hold er forskellige, forbeholder vi os retten til at lave ændringer i rækkefølgen af indholdet, således at det passer bedst muligt til holdets udvikling.

### Lokation

Uddannelsen afholdes i Mindjuice Academy, Nansensgade 41 A, 1366 København K, eller på en nærliggende lokation.

### Forudsætninger for deltagelse

At du deltager på samtlige dage alle moduler og har lyst til at udvikle dig selv og træne coaching mellem modulerne. Træningskaldene er ikke obligatoriske. Vi anbefaler dog, at du hører dem igennem, da de vil give dig ekstra træning i din udvikling som coach.

### Betaling og betingelser for afbestilling

Du reserverer en plads på uddannelsen ved at kontakte Mindjuice online, på mail eller telefon 3313 3301, samt betale et depositum af kursusafgiften. Det resterende beløb betales i rater, som aftales ved tilmelding. Betaler du kursusafgiften på én gang, får du vores populære workshop Enneagram Essentials gratis med i købet. Al afbestilling skal ske ved skriftlig henvendelse til Mindjuice, Nansensgade 41 A, 1366 København K. Ved afbestilling beregnes et gebyr på 15 % af kursusafgiften. Ved mindre end 6 uger til afholdelse kræves 50 % i gebyr. Ved mindre end 30 dage til afholdelse gives der ingen refusion.



## **COACHUDDANNELSEN**

### **MODUL 1: Målafklaring og typelære**

Du bliver introduceret til de basale egenskaber, du skal træne for at kunne tilbyde ekstraordinær coaching. Du får indsigt i dine egne udfordringer som coach, hvad enten du vil coache som leder, underviser, selvstændig coach eller i en anden coachende rolle.

Desuden bliver du præsenteret for en grundlæggende viden om coaching og det at være menneske, med inspiration fra en række traditioner såsom udviklingspsykologien, pragmatisme, humanistisk filosofi samt kognitiv og transformationel coaching.

Du vil endvidere få en indføring i Enneagrammets typologi som en genvej til ekstraordinær coaching. Når du kan skelne forskellige persontyper, er det væsentlig lettere at coache dem.

- **Hvad er coaching, og hvad er coaching ikke?** Du lærer helt fra start, hvordan coaching adskiller sig fra terapi, supervision, vejledning, motivation og rådgivning.
- **Kraftfuld lytten.** Du bliver trænet i at lytte uden at fortolke og vurdere. En tilsyneladende simpel ting, der for de fleste er en stor udfordring.
- **De 5 klassiske grundtrin:** Mål, forhindringer, motivation, muligheder, commitment. Du bliver introduceret til de klassiske grundtrin i coaching og får en smagsprøve på, hvad du kan, når du har gennemført uddannelsen.
- **Trin 1: Målafklaring!** Simple ting ser simple ud, men det kræver træning at blive skarp til målafklaring. Bonus er, at dit eget liv forandrer sig, jo skarpere du bliver.
- **ICF's etiske regler.** Mindjuice er medlem af verdens største coachorganisation, ICF. Vi støtter deres etiske regler for coaching og sørger selvfølgelig for, at du også kender dem.
- **Menneskets grundfølelser.** Vores følelser kan koges ned til nogle få grundlæggende følelser. Her får du sammenhængen.
- **Din rolle og tilstand som coach.** Som ekstraordinær coach er det vigtigt, at du lærer at tage din egen medicin' og 'cope' på en styrkende måde med egne udfordringer.
- **Enneagrammet.** Du bliver præsenteret for de ni typer i tidens hotteste typeværktøj 'Enneagrammet'. Du vil få indsigt i din types unikke styrker og udfordringer, og hvor dan du kan bruge Enneagrammet som et fantastisk coaching-værktøj.
- **Mentale armbøjninger.** Der er kun én måde at blive en ekstraordinær coach på, og det er gennem læring og træning. Der vil være træning på hvert modul, så du kan integrere din nye viden.



## **COACHUDDANNELSEN**

### **MODUL 2: Forhindringer og kraftfuld kommunikation**

Kommunikation er altafgørende i såvel livet som i coaching. På andet modul sætter vi fokus på, hvordan du kommunikerer kraftfuldt, således at hvert ord, du siger, bringer styrke til dit liv.

Desuden får du dyb indsigt i, hvordan vi som mennesker bærer os ad med konstant at skabe forhindringer i vores liv, og hvordan du kommer over dem.

- **Kommunikation.** Du bliver trænet i forskellige former for kommunikation, og vi sætter fokus på, hvilke resultater det skaber. Du lærer at skelne mellem forskellige typer forhindringer hos din coachee på baggrund af måden, han/hun udtrykker sig på.
- **Vigtige spørgsmål!** Coaching handler i høj grad om spørgsmål, men ikke hvilke som helst. Du lærer løbende at stille de spørgsmål, der gør forskellen.
- **Bevidst om det, du siger.** Tanker bliver til ord, og ord bliver til handlinger. På længere sigt bliver vores handlinger til indgroede vaner. Du får indsigt i sammenhængen og lærer at ændre begrænsende kommunikation til nye, inspirerende måder at sige tingene på, der kalder det bedste frem i andre.
- **Din krop taler også.** Du får træning i at være tilstede med din coachee, så din stemme og kropsholdning understreger dine ord frem for at spænde ben for budskabet.
- **Trin 2: Forhindringer.** De største forhindringer sker mellem ørerne, men det er en kunst at formidle det, så den, du coacher, mærker det er sandt. På andet modul bliver du trænet i at skelne og undersøge forhindringer.
- **Overbevisninger.** Vores mest grundlæggende tanker er de briller, vi ser livet igennem, og som ofte blokerer synet for vores mål. Du lærer at lytte efter overbevisninger, der hæmmer, og coacher mod nogle, der styrker.
- **Den falske komfortzone.** Hvad skal der til, for at du føler dig tryk? Kan du risikere noget og føle dig fri og glad samtidig? Det kigger vi nærmere på.
- **Skyggecoaching.** Du blive introduceret til, hvordan du vender din frygt fra begrænsning til gennembrud.
- **Mentale armbøjninger.** På dette modul træner vi, så du får prøvet alt det nye og får feedback på din måde at give coaching på.



## **COACHUDDANNELSEN**

### **MODUL 3: Mønsterbrud: Fra indsigt til handling**

Motivation og mønsterbrud er afgørende, men ofte undervurderede, trin i coaching. På dette modul bliver du trænet i, hvordan du motiverer, bryder mønstre og skaber commitment hos dig selv og den, du coacher.

Hertil bliver du præsenteret for en række unikke redskaber, du kan bruge som coach til at skabe gennembrud hos den, du coacher.

- **Fra tilskuer til spiller i livet.** Ansvarlighed giver styrke, offerrolle skaber frygt. Du lærer at coache dine coachees til at være årsag til deres liv i modsætning til offer for livet.
- **Trin 3: Motivation og mønsterbrud.** Hvad tænder dig, og hvad vil det give dig at komme i handling? Og hvorfor er det ofte her, filmen knækker? Du bliver trænet i at finde motivationen frem i folk og bryde de mønstre, der står i vejen for handling.
- **Fakta eller fortælling.** Hvad skete der, og hvad fortæller du dig selv? Du lærer at afdække, hvor en oplevelse starter, og hvordan negative mønstre blomstrer, når du ikke er i handling. Du lærer at skelne fortolkninger fra fakta og få styrke tilbage i livet.
- **Hjælperne.** Hvordan får du din coachee flyttet fra en begrænsende tilstand til en styrkende tilstand i løbet af ganske få minutter? Du lærer at stille kraftfulde spørgsmål, der udfordrer tankemønstret hos den, du coacher, og som giver coachee adgang til at se sit liv fra en ny vinkel.
- **Universelle sandheder.** Findes sandheden derude? Nej, selvfølgelig ikke. Men coaching handler om meget mere end spørgsmål, og der findes nogle universelle leveregler, der giver dyb mening, og som samtidig gør livet lettere og sjovere at leve.
- **Din personlige styrke.** Du får ikke adgang til dit fulde potentiale uden også at møde din frygt i livet. Hvor stort er du villig til at lade dit liv blive, og hvordan giver du din lærdom videre til andre?
- **Mentale armbøjninger.** På tredje modul træner vi værktøjer, så du får adgang til at kende dem og bruge dem, når du coacher.



## **COACHUDDANNELSEN**

### **MODUL 4: Muligheder og commitment**

På dette modul arbejder vi med, hvordan du skaber nye muligheder hos dig selv og andre, og hvordan du sikrer varige forandringer gennem commitment.

Derudover får du træning i planlægning, der virker, så du fremover, år efter år, kan skabe dit mest succesfulde år nogensinde – både for dig selv og dem, du coacher.

- **Trin 4: Nye muligheder.** Hvad er muligt med alle de gennembrud, du har skabt undervejs i din coachingssession? Og hvad indebærer de muligheder, du ønsker? Du lærer at vise den, du coacher, det hele billede, hvilket gør det nemt at vælge.
- **Trin 5: Commitment.** Uden commitment forsvinder muligheder ud i den blå luft. Der er heldigvis mange måder, hvorpå du kan skabe commitment omkring en ny mulighed. Du lærer at sikre, at din coachee committer sig kraftfuldt til at nå i mål.
- **Reframe og preframe: Hvordan siger du tingene?**  
Du bliver trænet i at se tingene fra andre vinkler, som er mere hensigtsmæssige i forhold til et givent mål. Kort sagt handler det om sprogbrug kombineret med måden, hvorpå vi vælger at læse livet.
- **Vision og mission.** De færreste mennesker giver sig tid til at formulere en vision og mission for bare de næste par år af deres liv. På dette modul får du lejlighed til at committe dig til en fremtid, der virkelig inspirerer dig.
- **Klassisk gameplanning.** Du lærer, hvordan du laver en effektiv plan hen imod det mål, som du eller din coachee ønsker at nå. Modellen giver overblik, effektivitet og motivation i forhold til at komme i mål uden (for mange) sidespring.
- **Overblik i coaching.** Du bliver introduceret til forskellige måder og metoder til at holde styr på dine coachingssessions og informationer om dem, du coacher.
- **Mentale armbøjninger.** Der er masser af nye værktøjer at træne, og vi fokuserer på, at du kan alle trin – og ikke mindst de to nye.





## **COACHUDDANNELSEN**

### **MODUL 5: Din succes med coaching**

Dette modul handler om, hvordan du implementerer det, du har lært, og får succes som ekstraordinær coach, hvad enten du vil bruge coaching som coach, i din rolle som leder, underviser eller medarbejder.

I løbet af 5. modul vil du desuden gennemgå en skriftlig prøve, der tester din viden med henblik på certificering. 1 måned efter 5. modul vil du gennemgå en mundtlig prøve. Beståelse af begge prøver er påkrævet, for at du kan kalde dig certificeret coach fra Mindjuice Academy.

- **Hvordan indleder jeg et coachingforløb?** Der er mange måder at starte på, og på uddannelsen får du nogle metoder, der sikrer dig en god start med den, du coacher, uanset om det er en enkelt samtale eller et længere forløb.
- **Hvilke værktøjer er vigtigst at bruge først?** Selvom du har trænet, kan det være en udfordring at skabe et naturligt flow mellem de forskellige redskaber, du har trænet. På dette modul træner vi, hvordan du skaber en naturlig proces med de folk, du coacher.
- **Den svære samtale.** Hvordan vurderer jeg, om coaching er den rette metode at bruge i en given situation? Hvad gør jeg, når jeg er i tvivl, og hvordan tackler jeg en følelsesmæssig svær samtale med en person, der er konfronteret?
- **Klassiske udfordringer.** Hvilke særlige relationer kan det være u hensigtsmæssigt at coache? Både som leder, medarbejder, ven og veninde imellem er der udfordringer, som er vigtige at kende, inden du indleder en coachingrelation.
- **Hvordan får jeg succes som selvstændig coach?** Vi giver dig en række konkrete forslag til, hvordan du opbygger en coachingbusiness, som du kan leve af, hvis du ønsker at coache på fuld tid.
- **Skriftlig eksamination.** På dette modul gennemgår du en skriftlig prøve i den viden, du har lært i løbet af uddannelsen.
- **Mundtlig eksamination.** 1 måned efter 5. modul gennemgår du en mundtlig prøve, hvor du viser dine evner som coach. På weekend-holdet afholdes den mundtlige eksamen på modul 6. Efter beståelse af både den skriftlige og mundtlige eksamen modtager du din certificering som Mindjuice-coach.